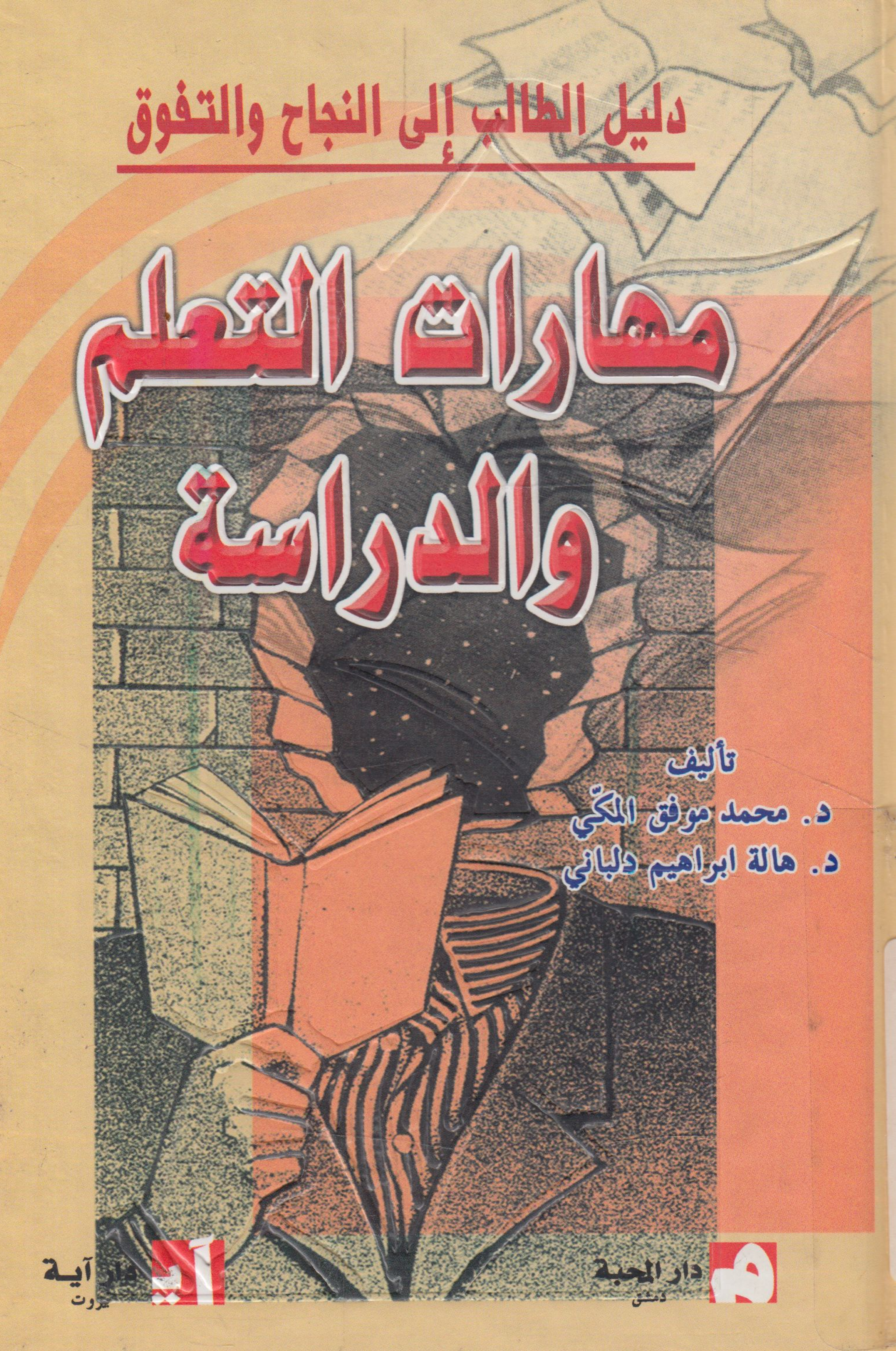


دليل الطالب إلى النجاح والتفوق
مهارات التعلم والدراسة
تأليف
د. محمد موفق المكّي
د. هالة ابراهيم دلباني
دار المحبة
دمشق
دار آية

مهارات
التعلّم والدراسة

دليل الطالب إلى النجاح والتفوق

مهارات
التعلّم والدراسة

دليل الطالب إلى النجاح والتفوق

تأليف

د. محمد موفق المكي

دار المحبة
دمشق ركن الدين

دار آيــة
بيــــروت

بسم الله الرحمن الرحيم

الطبعة الاولى

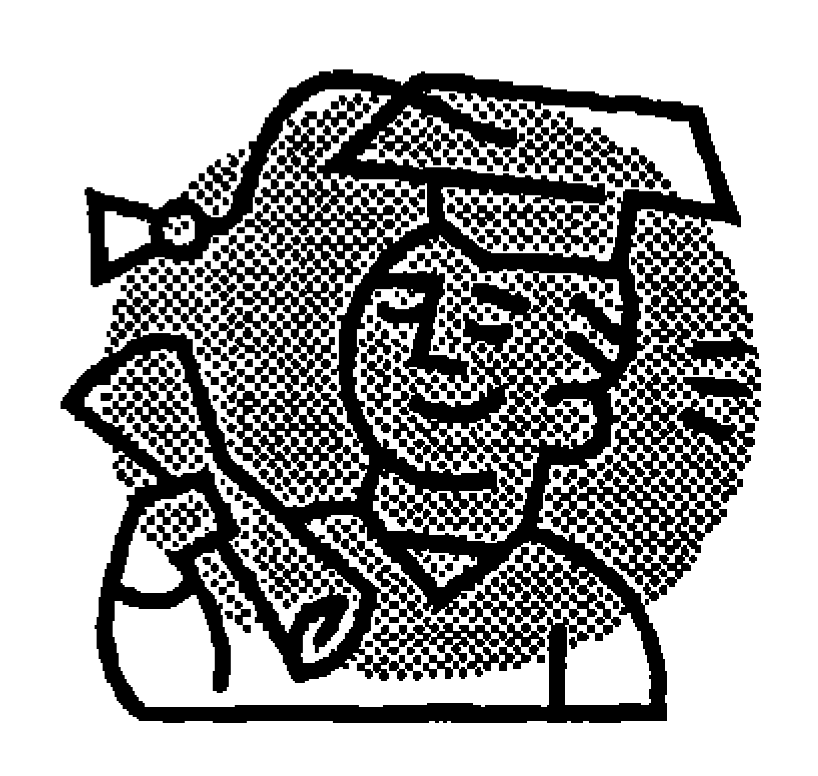
٢٠٠٥م - ٢٠٠٦م

دار المحبة

دمشق- تلفاكس: ٠٠٩٦٣١١/٢٤٥٣٨٣٥ - ٠٠٩٦٣١١/٢٧٧٦٥٢٥

دار آية

الكفاءات شارع أبو طالب



المقدمة

أظهرت البحوث، خلافاً لما يعتقده الكثيرون، أن الطلاب المتفوقين الذين يحصلون على أعلى العلامات ليسوا بالضرورة ممن يمتلكون معدلات الذكاء الأعلى. بالطبع يجب أن يكون هنالك قدر معقول من الذكاء، والمقدرة، والموهبة لتكون ناجحاً في المهام الفكرية التي تواجهك في الدراسة الثانوية أو الجامعية على سبيل المثال، لكن هنالك عوامل أخرى تساوي إن لم نقل أكثر أهمية من معدل الذكاء.

واحدة من تلك العوامل الأكثر أهمية هي مهارات التعلم والدراسة. تتضمن تلك المهارات أساسيات مثل التعلم من

المحاضرات، التحكم ببيئة الدراسة، وضع الخطط الزمنية للدراسة، التركيز، التذكر، التعلم من الكتب الدراسية، التحضير للامتحانات ـ يبدأ الطالب في اكتساب أساس تلك المهارات في المرحلة الثانوية. وفي الجامعة تطور تلك المهارات إلى مستويات أعلى وأكثر تعقيداً.

يتعرض الكثير من الطلاب في نهاية المرحلة الثانوية أو في بداية المرحلة الجامعية إلى انخفاض في مستوى علاماتهم. أسباب هذا الانخفاض كثيرة وتتنوع بتنوع الطلاب الذين يتعرضون لها. بعض الطلاب يجدون صعوبة في التأقلم مع البيئة المختلفة، بينما يكافح آخرون من أجل أن يجدوا توازناً بين إقامة العلاقات الاجتماعية والدراسة. يفتقر العديد من الطلاب في نهاية المرحلة الثانوية وفي بداية المرحلة الجامعية إلى المهارة والخبرة في تنظيم ووضع الأولويات لعدد من المهام المتنافسة والتي تكون صعبة أحياناً.

على الرغم من أن لكل مرحلة ولكل اختصاص ولكل مادة تحدياتها المختلفة بالنسبة للطلاب المختلفين، فإن الخبرة تؤكد أن أكثر المشاكل شيوعاً بين الطلاب في كل الاختصاصات هي

التسـويف والإهمـال. كثـير مـن الطـلاب يباشـرون عـادة التسـويف والإهمال في بداية المرحلة الثانوية ، حيـث يكـون بمقـدور الطـلاب اللامعين أن ينهوا واجباتهم بسرعة أو في اللحظة الأخيرة ومع ذلك فإنهم يحصلون على علامات عالية.

يفترض بعـض الطـلاب خطأً أن بإمكانـهم استخدام نفـس طـرق الدراسـة السـابقة في امتحـان الشـهادة الثانويـة أو في الجامعة. وقد وجد الكثير من الطـلاب، ربمـا متـأخرين بعـض الشـيء، أن حجـم المـواد وصعوبتـها جعـل حصولهـم علـى العلامات العالية التي تعودوا الحصول عليها أمراً عسير المنال.

تعتبر مهارات إدارة الوقت ضرورية للتعامل مع حجم العمل في امتحـان شهادة الدراسة الثانوية وفي الجامعة وكذلك مهارات وضـع الخطط الزمنية والحد من التسويف والإهمال.

على الطالب أن يتعلم كيف يراقب ليس فقط كمية العمل التي أنجزها، ولكن عليه أن يراقب أيضاً مدى فعاليته في إنجازها.

نظراً لأن على الطالب أن يخطط، وينظم، ويضع الأولويات لكل الأعمال خارج قاعات الدرس أو المختبرات فإنه يتوجب عليه أن يكتسب مهارات معينة لينجح مثل التخطيط القصير والطويل المدى، وتحديد الوقت الأكثر فاعلية لأداء بعض المهام، وتقرير ما هو مهم أكثر للقيام به أولاً، وتقدير كم من الوقت يلزم لتنفيذ مهمة معينة. كذلك عليه أن يعلم كيف يحفز نفسه للتصدي للعمل، كيف يثابر على المهام الصعبة والمملة، كيف يحد من التسويف والإهمال ويحافظ على التوازن بين العمل والتسلية.

يشكل النظام الفصلي صعوبة للطلاب أحياناً. فبعضهم يقوم بالتسويف والإهمال في الأسبوع الأول أو الأسبوعين الأولين من الفصل مفترضين أنه سيكون هناك وقت للحاق فيما بعد. لكن يتبين لهم فيما بعد أن اللحاق ليس سهلاً بوجود الواجبات والوظائف والتقارير واستمرار الدروس والاختبارات. يتطلب النظام الفصلي تخطيطاً للوقت يأخذ بعين الاعتبار المهام يوماً بيوم والواجبات الرئيسية لأن الأوقات التي يتوجب أن تسلم فيها الواجبات تمضي

بسرعة كبيرة نظراً لقصر الفصل.

لذا فإن عمل الطالب من اليوم الأول من الفصل هو المفتاح الحقيقي للتعامل مع النظام الفصلي بأمان.

لا يقتصر نجاح الطالب وتفوقه في دراسته على إلمامه بالمسائل السابقة والسيطرة عليها، فهناك مسائل أخرى جديرة بالاهتمام تتعلق بصحة الطالب النفسية والبدنية.

يتعرض معظم الطلاب أثناء التحضير للامتحان وخلال الامتحان إلى درجات مختلفة من القلق. لكن عندما يصبح للقلق تأثير على الأداء في الامتحان فإنه يكون قد أصبح مشكلة.

الكَرْب جزء من حياة الطالب فيما يواجهه من الأعباء الدراسية، أو التكيف مع البيئة الحياتية، أو تطوير الصداقات، الخ... إن الأشكال المعتدلة من الكرب مفيدة. لكن، إذا كان مستوى الكرب مرتفعاً، فإنه يمكن أن يؤدي إلى مشاكل طبية واجتماعية.

يؤدي ضعف وعي الكثير من الطلاب وقلة خبرتهم في موضوعي

العافية وقواعد التغذية السليمة إلى إصابتهم بالتعب والإرهاق وانخفاض الأداء، ويزداد احتمال تعرضهم للمرض خاصة في وقت الامتحان فيؤثر ذلك على علاماتهم أو نجاحهم أو تقدمهم الدراسي.

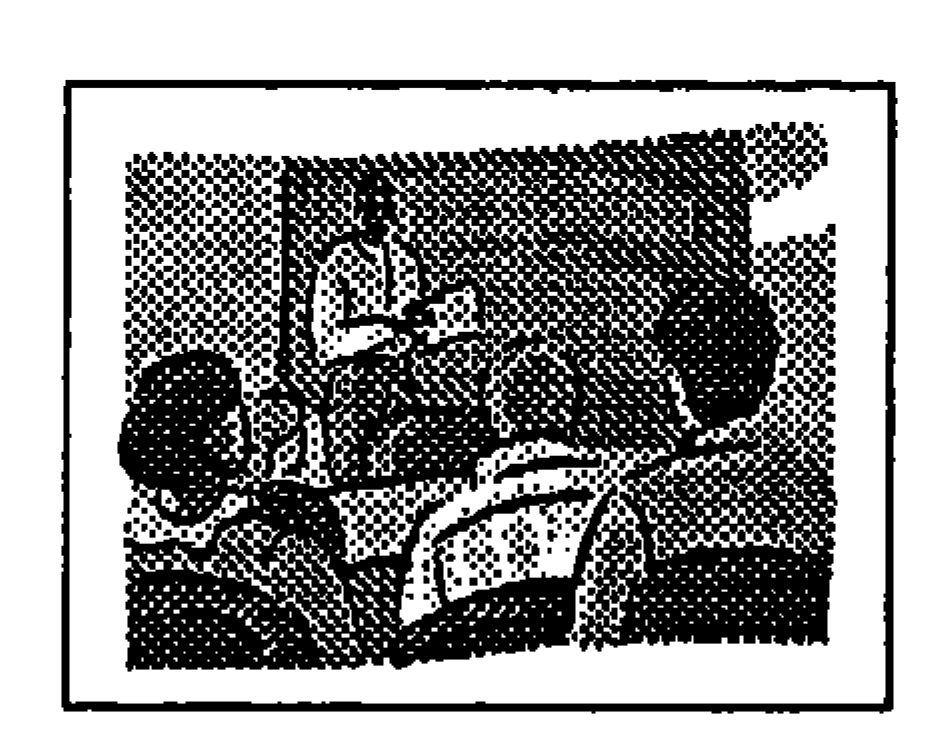
يكون ضعف الطالب الجسمي، في بعض الأحيان، وانخفاض مستوى الطاقة لديه عائقاً أمام تفوقه ونجاحه رغم إمكانياته الذهنية وذكائه.

يهدف هذا الكتاب إلى تقديم معلومات مختصرة ومحدّثة للطالب تساعده على رفع مهاراته في التعلم والدراسة، وزيادة وعيه بصحته النفسية والبدنية ورفع طاقته ليكون قادراً على الوصول إلى مستويات أداء شخصية عالية ربما تمكنه من التميز والتفوق. وهو موجه للطلاب من كل الاختصاصات في المرحلة الجامعية الأولى والمعاهد المتوسطة وطلاب الشهادة الثانوية.

دمشق في ١ تموز ٢٠٠٣

د. محمد موفق المكي

د. هالة إبراهيم دلباني



١ـ التعلم من المحاضرات

١ـ١ـ المقدمة

تعتبر المقدرة على الإصغاء في الصف وأخذ الملاحظات بدقة، أحد المهارات الأكثر أهمية التي يحتاجها الطالب للتعلم خاصة في المرحلة الجامعية. إن محاضراتك المكتوبة هي بمثابة أجر تتقاضاه مقابل حضور المحاضرة وتمثل أداة مهمة في التحضير للامتحان. سوف نناقش في هذا الفصل مهارات متعددة تعتبر مهمة للتعلم من المحاضرة ـ كيف تصغي بفاعلية، وكيف ستقرر المقدار الذي ستكتبه، وكيف ستسجل تلك المعلومة.

١-٢- الاستماع الفعال

يعتبر الاستماع من أكثر المهارات ضرورة للتعلم من المحاضرات، مع ذلك فإن الكثيرين غير واعين لذلك. معظم الطلاب لا يصغون بشكل طبيعي ينسجم مع ما تتطلبه طبيعة المحاضرة. للاستماع بشكل فعال، عليك الانهماك مع المحاضر - وهذا يعني، خلق نوع من الحوار الداخلي بينك وبين المحاضر أثناء إلقاء المحاضرة. يتضمن ذلك الإحاطة بما يقوله المحاضر وإثارة الأسئلة حول الموضوع على نحو فعال، ووضع المعلومات المقدمة ضمن فئات وأصناف. يسهل الانهماك مع المحاضر إذا جلست في مكان تستطيع أن ترى وتسمع فيه بوضوح. إذا راجعت المحاضرة السابقة قبل الدرس وأنجزت أية قراءات أو تمارين متعلقة به، تصبح مهيأ على نحو جيد لتكون مستمعاً فعالاً.

يعني التعلم من المحاضرات أن عليك التأقلم أيضاً مع أسلوب المحاضرة الخاص بالأستاذ. الأستاذ هو الذي يقرر المواضيع التي ستغطيها المحاضرة، بالإضافة إلى سرعة تقديم

المعلومات فيها. كذلك فإن الانسجام مع محاضرة ذات إيقاع سريع أو محاضرة رتيبة يمثل تحدياً حتى لأكثر الطلاب خبرة.

هنالك معضلتان رئيسيتان تواجهان الطالب في المحاضرات تتمثلان في تقرير ماذا يكتب ومقدار ما يكتب، وتحديد أفضل الطرق لتدوين تلك المعلومات.

١-٣- تقدير مقدار ما يكتب

يواجه الطلاب عموماً صعوبة في تقدير ما ينبغي كتابته في المحاضرة، خاصة طلاب السنة الأولى في الجامعة الذين كانوا قد تعودوا على طريقة وآلية التعليم المستخدمة في صفوف المدارس الثانوية. في الجامعة، الطالب هو المسئول عن جمع المعلومات مع بعضها بما يخدم أهداف الأستاذ في إعطاء المادة، كيفية الملائمة بين المحاضرات والكتب الدراسية، ماذا يتوقع منه أن يفعل بمادة المحاضرة، وكيف سيتم تقييمه. من المهم أن تكون على وعي بهذا النوع من المعلومات لأن هذه العوامل

وغيرها تشكل الأسس للقرارات التي سوف تتخذها بخصوص مقدار ما ستكتبه في دفتر المحاضرات، مقدار التفاصيل التي ستدرسها في الكتب الدراسية، وما هي المواضيع التي ستركز عليها لدى التحضير للامتحانات. أين تجد هذه المعلومات؟

إن أفضل مصدر لهذه المعلومات هو الأستاذ. فهو كخبير في مجاله، يقرر ما هي العناوين التي سيقدمها، كيف سينظم المادة، وكيف سيقيّم معارفك عن محتوى المادة وأية مهارات أخرى يتوقع منك أن تحصّلها. ربما يوضح بعض المحاضرين لطلابه المواضيع المهمة. وبعضهم الآخر لا يقوم بذلك. إليك بعض المقترحات التي يمكن أن تساعدك على تحديد ما هو مهم:

- أحياناً تكون المعلومات حول ما هو مهم سهلة وواضحة من طريقة تنظيم المحاضرة. لاحظ الإشارات اللفظية للمحاضر مثل أولاً... ثانياً... التي تحدد تسلسل أهمية النقاط المذكورة، أو باستخدامه عبارات تشير إلى الأهمية مثل

قوله لاحظ أهمية... أو قوله أن هذه المسالة وردت في امتحان السنة السابقة.. الخ...

- المعلومات غير اللفظية، مثل تعبيرات وجه المحاضر أو حدة صوته، يمكن أن تشير إلى أهمية موضوع المحاضرة.

- مقدار الوقت الذي يصرفه الأستاذ على موضوع معين يمكن أن يشير إلى أهميته.

- الخطوط الرئيسية للمادة التي غالباً ما توزع في الدرس الأول، تعتبر مصدراً قيّماً يمر عليه الكثيرون بشكل عابر ويحفظ مع أوراق المحاضرات دون الرجوع إليه. يمكن أن تشير الخطوط الرئيسية للمادة إلى العناوين التي سيتم التركيز عليها وعلى ما سيكون عليه البناء التنظيمي للمادة. احفظ الخطوط الرئيسية للمادة في مكان أمين وعد لمراجعتها من حين لآخر.

- كقاعدة عامة تجريبية يمكن القول أن كل ما يتحمل الأستاذ عناء كتابته على السبورة يعتبر هاماً.

على الرغم من أن الأساتذة يتفاوتون في مقدار المعلومات التي يقدمونها بخصوص ما هو مهم، لكن عدم حضورك في الصف، سوف يحرمك من الحصول على أي شيء. حتى لو استعرت محاضرات زميلك، فإنك تعرض نفسك لمخاطر أن تغيب عنك معلومات مهمة.

١ـ٤ـ أكمل قراءاتك المرجعية

أعط الأولوية لإكمال قراءاتك المرجعية قبل الدرس الأمر الذي لا يجعلك تصارع من أجل نسخ بعض المعلومات الموجودة لديك أصلاً في الكتب الدراسية أو مراجع المادة. إن قيامك بالقراءة بشكل مسبق يمكن أن يساعدك على الإصغاء بشكل أكثر فاعلية في الصف وأن تتنبأ بالمواضيع التي ستغطيها المحاضرة، ويمكن أن تعطي مؤشراً مسبقاً بخصوص أية صعوبات الأمر الذي يمكنك من الاستيضاح بشأنها خلال المحاضرة.

١ـ٥ـ استخدام شريك

يمكنك أن تحاول العمل مع أحد زملائك في سبيل تطوير مهاراتك في كتابة المحاضرات. قارن بعد المحاضرة بين دفترك ودفتر زميلك وحلل الاختلافات. ناقش لماذا سجلت شيئاً ما لم يسجله زميلك، والعكس بالعكس. بعد مرور عدة أسابيع، إذا شعرت بأنك لست واثقاً من حصولك على النقاط المهمة، فإن بإمكانك سؤال الأستاذ أو مساعده ليعطيك ملاحظاته حول إحدى محاضراتك التي كتبتها بنفسك.

١ـ٦ـ آلية كتابة المحاضرات

يجد الكثير من الطلاب أن الطرق التي استخدموها في السابق يمكن تطويعها للاستخدام في معظم المواد التي يدرسونها في مرحلة ما لاحقة من دراستهم. إن الطريقة التي تدون فيها محاضرتك على الورق تتعلق إلى حد ما بالمادة التي تدرسها، وسوف تجد أن نوع ومقدار ما تدونه يتغير من مادة

إلى أخرى بدرجة كبيرة. إذا كنت غير راض عن الطريقة التي تكتب فيها محاضراتك، أو إذا كنت ممن يعانون من مشاكل في تدوين محاضراتك لبعض المواد فإليك بعض التعليمات العامة مما يجب عليك فعله أو مما يجب عليك تجنبه لتأخذها بعين الاعتبار لكافة المواد.

١-٦-١- ما يجب عليك فعله

- رقّم الصفحات وضع عليها التاريخ.
- تأكد من قدرتك على قراءة ما قمت بتدوينه. الكتابة غير المقروءة مضيعة للوقت والورق. عليك تحسين خطك، ربما يفيدك إتباع دورة في تعليم الخط. يجب أن تتذكر إذا كنت من أصحاب الخط السيئ أو غير المقروء أن الأستاذ أيضاً قد يجد صعوبة أو لا يتمكن من قراءة خطك في ورقة الامتحان الأمر الذي يمكن أن ينعكس بشكل سلبي على علاماتك ونجاحك.
- استخدم أوراقاً منفصلة في كتابة محاضراتك الأمر الذي يمكنك

من إضافة المعلومات المطبوعة التي يوزعـها الأستاذ مـع أوراق المحاضرات التي تكتبها مع أيـة أوراق أخرى مأخوذة عـن الكتب الدراسية أو المراجع في مصنف واحد للمادة.

- احمل معك فقط أوراق المحاضرات التي تحتاجها في يومك. احفظ مصنف محاضراتك في مكان آمن من البيت وصنف أوراق المحاضرات كل يوم.

- اجعل الأمر سهلاً على عينيك واكتب على جانب واحد من الورقة. استخدم خلف الصفحة للأسئلة، لملاحظات الدراسة، لتدوين رسائلك لنفسك، ولكتابة أفكار أو رؤى تخطر لك خلال الدرس.

- اترك فراغاً واسعاً بين المواضيع.

- خصص عدة دقائق يومياً، في أقرب فرصة بعد المحاضرة، لتحرير محاضرتك. جد واملأ أية نقاط ناقصة، ضع خطاً تحت العناوين أو النقاط الهامة أو ظللها بلون مناسب، ولخّص النقاط الأساسية.

١-٦-٢- ما يجب عليك تجنبه

- لا تعتمد على محاضرات شخص آخر. إن لمحاضراتك خصوصية تتعلق بمهاراتك ومعارفك المسبقة - إنها تمثلك وتناسبك.
- لا تعود نفسك على تسجيل المحاضرة، إلا إذا كان لديك سبب خاص (مثل الإعاقة أو إذا كانت العربية هي لغتك الثانية). يمكن أن يفيد التسجيل في الحالة التي يكون فيها المحاضر سريع جداً، لكنه يضاعف وقت محاضراتك ويصبح عائقاً أمام تطوير مهاراتك في تدوين المحاضرات. تأكد من حصولك على موافقة الأستاذ عندما تريد تسجيل المحاضرة.
- لا تسبب الشغب خلال المحاضرة ولا تجعلها مكاناً للهو والتسلية ولا تسمح لغيرك أن يقوم بذلك. تحرك أو اطلب بلباقة من أولئك الذين يصنعون الضجيج أن يلتزموا الهدوء.
- لا تفترض لأي سبب كان أن الذهاب إلى المحاضرة أمر غير ضروري.

١-٧- كيف تحرر دفتر المحاضرات الخاص بك؟

١. هناك عدة أسباب مهمة لتنظيم ومراجعة دفتر محاضراتك بأسرع وقت بعد المحاضرة:

أ- في وقت تكون فيه المحاضرة لا تزال حية في ذاكرتك، يمكنك أن تملي من الذاكرة أمثلة وحقائق لم يسمح لك الوقت بتدوينها خلال المحاضرة. كذلك، يمكنك أن تستعيد تلك الأجزاء من المحاضرة التي لم تكن واضحة لك بحيث يمكنك استشارة الأستاذ المحاضر أو أحد زملائك أو العودة إلى الكتاب أو القيام بقراءات إضافية للحصول على مزيد من المعلومات.

ب- تؤدي المراجعة المباشرة إلى حفظ أفضل للمعلومات بالمقارنة مع المراجعة بعد فترة أطول. ما لم يراجع الطالب خلال ٢٤ ساعة بعد المحاضرة أو قبل المحاضرة التالية على أبعد تقدير، فإن مقدرته على حفظ المعلومات سوف تهبط، وسوف يضطر إلى إعادة التعلم بدلاً من المراجعة.

٢. تفضل عادة طريقة إضافة الحواشي أو التعليقات على إعادة نسخ

المحاضرات. وفيما يلي بعض المقترحات المفيدة بخصوص الحواشي:

أ- ضع خطاً تحت العبارات أو الأفكار الهامة.

ب- استخدم العلامات النجمية أو أية علامات أخرى لبيان أهمية الموضوع.

ج- استخدم الهامش أو أوراقاً إضافية لتنسيق المحاضرات مع الكتاب الدراسي. ربما لتبين الصفحات ذات العلاقة في المرجع (الكتاب الدراسي) إلى جانب المعلومات الموافقة في المحاضرات.

د- استخدم مفتاحاً وخلاصة:

استخدم أحد الهوامش لوضع مفتاح للأسماء الهامة، الصيغ، التواريخ، الأفكار وما شابه ذلك. يدفعك ذلك إلى توقع الأسئلة ذات الطبيعة الإيجابية ويقدم حقائق نوعية تحتاج إليها في تطوير موضوعك في الامتحان.

استخدم الهامش الآخر لتدوين موجز قصير عن النقاط الـواردة في الصفحة ، مع ربط محتويات الصفحة مع المحاضرة ككل أو مع المحاضرة السابقة. إن تكثيف المعلومات بهذا الشكل لا يساعدك في التعلم وحسب وإنما يهيئك أيضاً لتلك النوعية من التفكير التي تتطلبها الامتحانات التي تطلب منك كتابة موضوع حول نقطة معينة والتي يطلق عليها اسم الامتحانات الموضوعية.



٢ـ التحكم ببيئة الدراسة

١. خصص مكاناً ثابتاً للدراسة ولا شيء غير الدراسة. هل لديك مكان للدراسة يمكن أن تقول أنه خاص بك؟ طالما أنك عازم على الدراسة، فعليك استخدام أحسن بيئة ممكنة للدراسة. من **البديهي** أن يكون المكان هادئاً بصورة معقولة وخالٍ نسبياً من المشوشات مثل الراديو، أو التلفزيون أو الناس. لكن ذلك ليس ضرورة مطلقة. بينت العديد من دراسات المسح الميدانية أن ٨٠٪ من دراسة الطلاب تتم في غرف الطلاب، وليس في المكتبة أو قاعة الدراسة. إن المكان الذي تعودت فيه على الدراسة وأن لا تعمل فيه

شيئاً آخر هو أفضل من كل الأمكنة الأخرى الممكنة. بعد حين، تصبح الدراسة هي السلوك المستحب في تلك البيئة الخاصة. عندئذ، كلما جلست في تلك الكوة الخاصة بك من العالم فإنك ستشعر بالرغبة في العمل. انظر إلى المسألة على الشكل التالي: عندما تأتي إلى غرفة الصف، فإنك تجلس وتباشر العمل عن طريق توجيه الانتباه إلى الأستاذ. إن موقفك وانتباهك وسلوكك تتم بشكل آلي لأن الغرفة اقترنت في الماضي مع التهيؤ للاستماع ولا شيء غيره. إذا استطعت ترتيب نفس نوع الحالة للمكان الذي تدرس فيه، فإنك ستجد أن من السهل أن تجلس فيه وتبدأ الدراسة.

٢. قبل أن تبدأ واجباً دراسياً، اكتب على صفحة من الورق وقت الانتهاء الذي تتوقعه. احفظ سجلاً لأهدافك التي ستنجزها خلال هذا الوقت. هذه الخطوة الأحادية سوف لن تستغرق وقتاً يذكر. رغم ذلك، فإنها يمكن أن تكون فعالة جداً. إن بإمكانها وضع أقل قدر ممكن من الضغط عليك، يكفي لجعل سلوكك الدراسي أكثر كفاءةً على الفور. احفظ لوائح الأهداف كسجل

لمردودك الدراسي. حاول أن تضع أهدافاً أكبر قليلاً في الأمسيات المتتالية. لا تحاول أن تضع معدلات زيادة خيالية. قم بزيادة الهدف بمقدار قليل في كل مرة.

٣. عزز قدرتك على التركيز باختيار رمز اجتماعي له علاقة بالدراسة. اختر قطعة ملابس خاصة مثل الوشاح أو الطاقية، أو تمثال صغير جديد أو شعار. قبل أن تباشر بالدراسة بوقت صغير، ضع الوشاح عليك، أو التمثال الصغير على الطاولة. يمكن لطريقة الاحتفال هذه أن تساعد على التركيز بطريقتين. الأولى، أنها سوف تعطي إشارة للناس الآخرين بأنك تعمل، ويجب عليهم أن يكونوا لطفاء ولا يزعجوك. الثانية، أن المرور بطقس منتظم وقصير سوف يساعدك على الجلوس إلى العمل، لكن تأكد من عدم استعمالك للوشاح أو التمثال الصغير عندما تكتب الرسائل أو في أحلام اليقظة أو في نشاطات أخرى غير الدراسة. إذا حدث ذلك عليك الحصول على رمز جديد. كن حريصاً جداً كي لا يصبح رمزاً لأحلام اليقظة.

٤. عندما يتيه عقلك وتفقد التركيز، قف ووجه نفسك بعيداً

عن الكتب. لا تجلس على طاولتك محدقاً في الكتاب متمتماً حول قوة إرادتك الضعيفة. عندما تقوم بذلك، سرعان ما يصبح الكتاب مصحوباً بأحلام اليقظة والشعور بالذنب. إذا لم يكن بد من أحلام اليقظة، وكلنا نقوم بها من حين لآخر، انهض وتحول عن وضعيتك. لا تترك الغرفة، قف بجوار طاولتك وحسب، ومارس حلم يقظتك ووجهك بعيد عن واجبك الدراسي. يساعد فعل الوقوف الفيزيائي على عودة تفكيرك إلى العمل. جرب ذلك! سوف تجد حالما تقول لنفسك، "عليّ الوقوف الآن"، أن ذلك كاف لإعادتك إلى المسار الصحيح.

٥.توقف عند الانتهاء من قراءة كل صفحة، وقم بالعد إلى العشرة ببطء. هذه فكرة يمكن أن تزيد وقت دراستك، وسوف تكون مفيدة جداً إذا وجدت أنك لا تستطيع أن تركز وكان عقلك تائهاً. إذا سألك أحدهم، "حول أي شيء كنت تقرأ؟" والجواب الوحيد الذي كان بإمكانك إعطاؤه هو، "حوالي أربعين دقيقة"، في هذه الحالة أنت بحاجة إلى هذه الطريقة. لكن تذكر، إنها مفيدة فقط في

حالة عدم مقدرتك على التركيز ـ كنوع من الإجراء الطارئ.

٦. خصص وقتاً معيناً لتبدأ دراستك. تجري بعض التصرفات عادة على شكل عادات في أوقات معينة من اليوم. إذا تفحصت يومك بعناية، سوف تجد أنك تميل إلى القيام ببعض الأشياء في أوقات بمكن التنبؤ بها. ربما يكون هناك تغيرات من يوم لآخر، لكن، على العموم يتم جزء من تصرفك بحكم العادة وهو مقيد بالوقت. إذا كنت صادقاً مع نفسك، فإنك ستدرك أن التصرف المحكوم بالوقت يسهل جداً مباشرته. النقطة التي يجب توضيحها هنا، أنه إذا كان بإمكانك جعل الدراسة أو على الأقل بعضاً منها ـ يتم بحكم العادة فسيكون أسهل عليك كثيراً أن تبدأ. وإذا بدأت تصرفاتك في أوقات لها حكم العادة، فسوف تجد من السهل جداً أن تستمر بها دون أحلام يقظة أو التحدث عن أشياء أخرى.

٧. لا تباشر بأي عمل قبل وقت بدء دراستك بقليل. يميل معظم الناس للتفكير بأعمال لم يقوموا بإنهائها أو التزامات عليهم الوفاء بها أكثر بكثير من الأشياء التي قاموا بها وأزاحوها عن

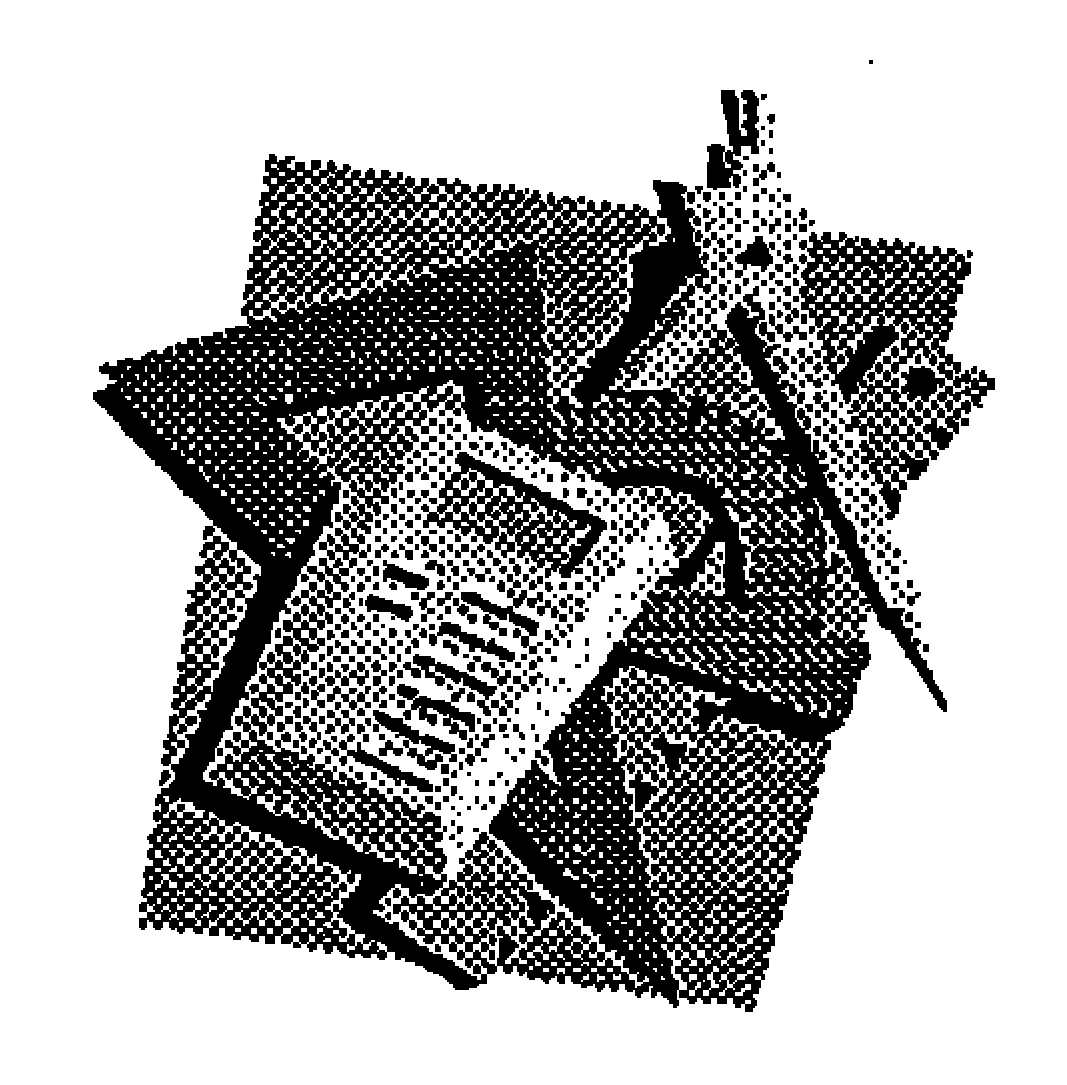
كاهلهم. نميل إلى تذكر الفعاليات غير المكتملة لوقت أطول من تلك التي اكتملت وأصبحت منتهية. تؤدي الفعاليات غير المكتملة والالتزامات إلى احتمال أكبر في أن تكون مصدراً لأحلام اليقظة بالمقارنة مع المكتمل منها. لذلك، عندما تعلم أنك على وشك البدء بالدراسة لأن الوقت الذي اخترته للبدء قد حان، لا تنغمس في حوارات طويلة مع نفسك. حاول أن تتصرف من وحي العادة في اختيار وقت البدء، وكن حريصاً على ما تقوم به قبل بدء الدراسة. يمكن أن تكون هذه إحدى الطرق لتحسين قدرتك على التركيز.

٨. جهز لنفسك عدداً من الأهداف الصغيرة قصيرة المدى. قسم واجباتك الدراسية إلى أقسام أصغر. حدد الوقت الذي ستنهي فيه الصفحة الأولى من الواجبات الدراسية، الخ.. إذا كنت تدرس الرياضيات مثلاً، حدد هدفاً زمنياً لحل كل مسألة. بمعنى آخر، قسم واجباتك إلى وحدات أصغر. حدد هدفاً زمنياً لكل وحدة. سوف تجد أن هذه الطريقة ستزيد مقدرتك على القيام بدراسة خالية من أحلام اليقظة.

٩. احفظ مجموعة أوراق تذكير. حيلة أخرى تساعدك على زيادة قدرتك على التركيز من خلال الاحتفاظ بقلم رصاص وورقة إلى جانب دفتر محاضراتك. إذا حدث وأنت تدرس أن فكرت حول شيء ما يتطلب منك القيام بعمل معين، دونه باختصار وسرعة. بكتابتك له تستطيع أن تعود إلى دراستك. ستكون بذلك عارفاً أنك إذا نظرت إلى ورق التذكير لاحقاً، فسوف يتم تذكيرك بالأشياء التي عليك فعلها. إنه القلق من أن تنسى الأشياء التي عليك القيام بها هو الذي ربما يتدخل بدراستك.

١٠. استرخِ كلياً قبل أن تبدأ الدراسة. أحد أساليب التركيز هو أن تسأل نفسك، "هل تخيفني الدراسة والاشتغال بالكتب؟" إذا كان عليك القيام بشيء ما غير سار، شيء ما تشعر أنك ربما لا تحسن القيام به، كيف يكون رد الفعل عندك؟ ربما تتركه جانباً لأطول فترة ممكنة، وتجد نفسك تعاني من أحلام اليقظة، وترحب بأسباب وقف الدراسة. إذا كان رد فعلك على هذا النحو، ربما يقال أنك تعاني من القلق من تعلم الكتاب. يتم كسر هذه السلسلة من

أحلام اليقظة الناجمة عن القلق من الكتاب عن طريق تعلمك كيفية الاسترخاء. عندما تكون فيزيائياً، في العمق، مسترخياً كلياً، فإنه يستحيل على الأغلب أن تشعر بالقلق. اقرن الكتاب بالاسترخاء، وليس بالتوتر والقلق. عندما تدرس، ادرس؛ عندما تقلق، اقلق. لا تفعل الاثنين في وقت واحد.



٣ـ وضع الخطط الزمنية للدراسة

ربما يتحتم عليك لتكون طالباً متفوقاً أن تكون أكثر حرصاً وفاعلية في استثمار وقتك من الطالب العادي. تقدر ساعات العمل الأسبوعية للطالب في المتوسط بـ ٤٥-٥٠ ساعة بما في ذلك الحصص الدراسية وهي تعادل الانغماس في عمل بدوام كامل وربما أكثر. إضافة إلى ذلك فإن العديد من الطلاب يجدون أنفسهم مرغمين على العمل بدوام جزئي أو ربما تكون لديهم مسؤوليات عائلية أو اجتماعية، الأمر الذي يكلفهم أعباءً إضافية أخرى. لذا نجد أن الشكوى الشائعة لدى الطلاب تكمن في عدم وجود وقت

كاف لديهم للقيام بالنشاطات المختلفة.

إن عمل الطالب، كبقية الأعمال، يمكن القيام به بشكل فعال أو غير فعال. إن الطريقة التي نستغل فيها وقتنا أو نضيعه هي بالدرجة الأولى مسألة مرتبطة بنماذج العادة. يعتبر تحضير الخطط الزمنية أفضل طريقة لتطوير عادات أكثر فاعلية لاستغلال الوقت. تبين الإحصائيات أن لدى الناس الذين حصلوا على نجاح رائع عادات عمل مصممة وفق نماذج أو خطط حسنة. عندما تواجه شخص ما عدة واجبات في نفس الوقت فإنه يفشل في أحوال كثيرة في أن يقوم بأي منها. إن الغاية من وضع الخطط الزمنية لا ترمي إلى جعل الطالب عبداً، لكنها ترمي إلى تحريره من ظاهرة عدم الفعالية والقلق الذي يعتبر جزئياً على الأقل تابعاً للوقت الضائع، والتخطيط غير الكافي، والإنجاز المتعجل، ودراسة اللحظة الأخيرة، الخ...

إن أكثر النظم نجاحاً بالنسبة لمعظم الطلاب هو الذي

يجمع بين التخطيط البعيد المدى والتخطيط قصير المدى. وبذلك يستطيع أن يضع خطة زمنية عامة لفصل كامل ومن ثم يحضر خططاً أكثر نوعية ليومين أو ثلاثة من الأسبوع في كل مرة.

١-٣- الخطط الزمنية بعيدة المدى

بعض الاقتراحات لتطوير استراتيجية بعيدة المدى- مثل خطة زمنية فصلية على سبيل المثال:

١ . ضع في الخطة وقتاً كافياً للدراسة

تقدر الهيئات المختصة أن الطالب يحتاج لساعتي دراسة مقابل كل ساعة يصرفها في الصف(أي بنسبة اثنين إلى واحد). وتعتبر ذلك مؤشراً واقعياً مناسباً. ربما يتمكن طالب عالي المقدرة أن يسير في دراسته بشكل مقبول بزمن يقل عن ذلك. لكن بإمكان الكثير من الطلاب أن يقدموا أداءً أفضل إذا ما خططوا بنسبة أعلى نوعاً ما من اثنين إلى واحد.

٢. ادرس في نفس الوقت يومياً

على الطالب، كلما أمكنه ذلك، أن يضع في خططه الزمنية ساعات معينة يستخدمها للدراسة كل يوم كعادة تتكرر بطريقة نظامية. إن وجود ساعات منتظمة خمس أو ست مرات في الأسبوع يجعل من السهل إتباع خطة زمنية بحكم العادة والمحافظة على أسلوب فعال في الدراسة.

٣. استفد من الساعات الحرة خلال الدوام الدراسي

ربما تعتبر الساعات الحرة بين المحاضرات من أكثر الأوقات قيمة للدراسة، لكنها مع الأسف من أكثر الساعات التي لا يتم استغلالها بشكل جيد من قبل الطلاب. يمكن للطالب أن يستغل تلك الساعات في مراجعة وتحرير محاضرات المادة التي حضرها في الحصة السابقة و/ أو أن يدرس ويحضر للمادة التي سيحضرها في الحصة التالية.

٤. ضع في الخطة أن تكون فـترات الدراسـة بعـد فـترات الحصص الدراسية

يجب القيام بذلك كلما كان ذلك ممكناً. الطريقة الثانية في الأفضلية تكون بتخطيـط فـترات الدراسـة بحيـث تسـبق الحصة الدراسية مباشرة. علـى الطـالب أن يذكـر في خطتـه اسم المادة التي سوف يدرسها (علم نفس، تاريخ...) وأن لا يكتفي بوضع كلمة "دراسة" في خطته الزمنية.

٥. باعد قليلاً بين فترات الدراسة

تعتبر الدراسة المستمرة لمدة تتراوح ما بين الخمسين والتسـعين دقيقة في كـل جلسـة مثاليـة. يجـب وضـع فـترات استرخاء بـين الفترات. فإنه من المفيد أكثر أن تدرس بشكل جدي لفـترة محـددة من الوقت، ومن ثم تتوقف لبضعة دقائق، من أن تحاول الاسـتمرار في الدراسة إلى مالا نهاية.

٦. *خطط للمراجعات الأسبوعية*

يجب تخصيص ساعة واحدة على الأقل أسبوعيا لكل مادة دراسية(بشكل مستقل عن وقت الدراسة). وتعتبر عطلة نهاية الأسبوع وقتاً جيداً للمراجعة.

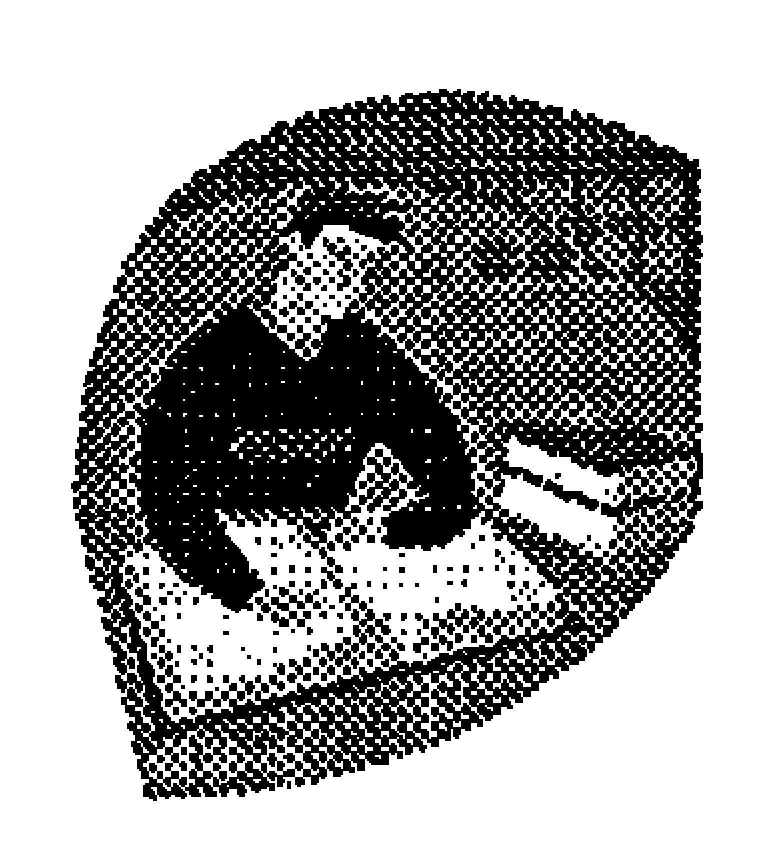
٧. *اترك بعض الوقت خارج الخطة للمرونة.*

يعتبر هذا الأمر هاماً! فعدم وجود المرونة في الخطط يعتبر السبب الرئيسي وراء فشل الخطط. والطلاب يميلون عادة إلى وضع خطط مزدحمة يصعب عليهم تنفيذها.

٨. *خصص وقتاً في خطتك للتسلية والاستجمام، وللوقت الذي تقضيه في الجامعة أو المعهد أو المدرسة، ووقتاً للواجبات الدينية الخ...*

عندما يبدأ الطالب بوضع خطته الزمنية عليه أن يبدأ أولاً بعمل قائمة بالأنشطة التي تأتي في ساعات محددة ولا يمكن تغييرها. تعتبر الحصص والمختبرات، تناول الطعام،

النوم، والعمل المأجور أمثلة على استعمالات الوقت النموذجية التي لا يمكن تغييرها. بعد ذلك، يمكنه وضع الخطط الزمنية لالتزاماته الوقتية المرنة. هذه الساعات يمكن مبادلتها مع ساعات أخرى إذا ما وجد أن خطته الزمنية ينبغي تغييرها خلال الأسبوع. توضع خطة التسلية والاستجمام في النهاية. عندما يرغم الطالب على الانحراف عن خطته(وهذا أمر وارد الحدوث)، فعليه مقايضة الوقت بدل انتزاعه من مخططه الزمني. وبذلك، إذا ما زار الطالب ضيف غير متوقع في وقت كان قد خصصه للدراسة، فإن بإمكانه تعويض قيمة مساوية لوقت الدراسة الضائع من الفترة التي كان قد تركها جانباً للتسلية والاستجمام.



٤ـ التركيز

١. خصص مكاناً للدراسة وللدراسة فقط!

أ- هيئ مكاناً معيناً وربما أمكنة يمكن استخدامها للدراسة، مثل المكتبة أو القاعات الفارغة أو الأماكن الهادئة أو غرفة النوم في المنزل.

ب- اجعل مكاناً خاصاً للدراسة. حاول بذلك أن تبني عادة قيامك بالدراسة عندما تكون في ذلك المكان. لذا عليك أن لا تستخدم مكان دراستك للأحاديث الاجتماعية أو في كتابة الرسائل أو في أحلام اليقظة الخ..

ج- تأكد من أن يكون للمكان الذي تدرس فيه الخصائص التالية:

- مضاءً بصورة كافية.

- جيد التهوية.

- يحتوي على كرسي مريح، لكن ليس مريحاً جداً.

- يحتوي على طاولة تكفي لتضع عليها كتبك وأدواتك.

د- تأكد أن لا يكون في المكان الذي ستدرس فيه أي مما يلي:

- منظر ملفت أو أنشطة أخرى تغريك للمشاركة فيها.

- جهاز هاتف عادي أو خليوي.

- جهاز ستريو مرتفع الصوت.

- جهاز تلفزيون.

- زميل في الغرفة أو صديق ممن لديهم الرغبة في الإكثار من الحديث.

- براد مملوء بما لذ وطاب.

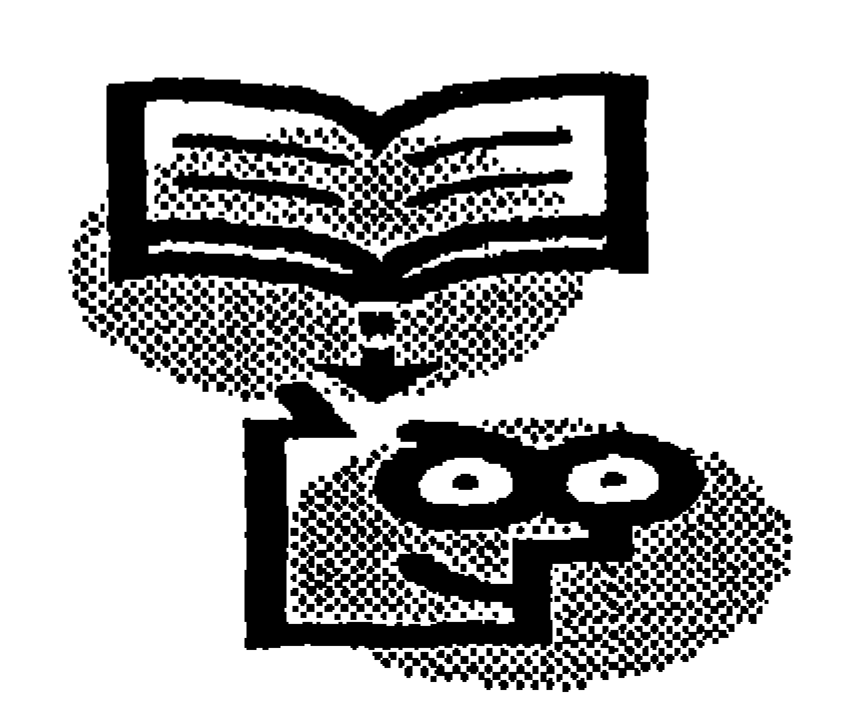
٢. قسم عملك إلى أهداف صغيرة قصيرة المدى

أ- لا تضع هدفاً مبهماً وكبيراً كأن تقول مثلاً..."سوف أقضي يوم الجمعة كله في الدراسة" إنك بذلك تهيئ نفسك للفشل والإحباط.

ب- استغل كل الفترة التي خططت للدراسة فيها وضع أهدافاً معقولة للدراسة يمكن تحقيقها كأن تخطط مثلاً لإنهاء قراءة ثلاثة مقاطع من الفصل السابع من كتاب علم الأحياء، أو أن تحل ثلاث مسائل رياضيات، أو أن تكتب مسودة مقدمة موضوع الإنشاء أو حلقة البحث الخ...

ج- ضع هدفك عندما تجلس للدراسة ولكن قبل أن تباشر بالعمل.

ضع هدفاً يمكن الوصول إليه. في الحقيقة، ربما تتمكن من تحقيق أكثر من الهدف الذي خططت له لكن دائماً ضع هدفاً يمكن الوصول إليه حتى ولو بدا غاية في السهولة.



٥. التذكّر

يواجه الطلاب نوعين أو شكلين لعمل الذاكـرة. الأول والأكـثر شـيوعاً هـو التذكـر العـام أو تذكـر الفكـرة دون اسـتخدام الكلمـات بحذافيرها الواردة في الكتاب أو التي قالها الأستاذ. تُستدعى الذاكرة العامة لكل الأغراض: لكن، الفنون والعلوم الاجتماعية والأدب ربما تكون الأكثر استفادة من غيرها من هذا النوع الخاص من التذكر.

النوع الآخر لعمل الذاكرة هو التذكر الحرفي أو تذكـر الكلمـات الدقيقة للتعبير عن شيء ما. يمكن استدعاء هـذا النـوع مـن التذكـر لكل الأغراض لكنه يسـتدعى بشـكل خـاص في القـانون، المسـرح،

العلوم، الهندسة، الرياضيات، واللغة الأجنبية حيث يتوجب استخدام التعبير الدقيق عن الصيغ، القواعد، المعياريات، القوانين، سطور في مسرحية، أو المفردات.

هناك أنواع أخرى من الذاكرة التي لها مكانتها ومن المهم أن يعرف الطالب متى يتوقف مع الفكرة العامة ومتى يثبت في ذهنه الكلمات، الأرقام والرموز بحذافيرها:

١. افهم بعمق ما عليك أن تتذكر أو تحفظ. عندما يتم فهم شيء ما، وليكن اسماً أو تركيباً كيميائياً فإنه يكون على الأغلب قد استوعب تماماً، فأي شيء يفهم تماماً يصبح جاهزاً على طريق التذكر. في نفس العملية التي تحاول فيها أن تفهم، لكي تدخل إلى ذهنك بوضوح سلسلة معقدة من الأحداث، أو سلسلة من الأسباب، فإنك تكون متبعاً لأفضل عملية ممكنة فيما تحاول تثبيته في ذهنك لاستخدامه لاحقاً.

٢. حدد ما ينبغي عليك حفظه حرفياً. من الخطط الجيدة أن تضع علامة مميزة في الكتاب أو في دفتر المحاضرات لتشير إلى

الأجزاء والفقرات، القواعد، المعطيات، وكل العناصر الأخرى التي تحتاج إلى حفظها وليس فقط فهمها وتذكرها.

٣. عندما تريد حفظ موضوع ما حرفياً، كرره أو حاول أن تعيده في الأوقات العرضية، مثل وقت ذهابك وعودتك من المدرسة أو الجامعة.

٤. فكر بما تحاول تعلمه. اجعل لنفسك اهتماماً في الموضوع إذا ما رغبت في حفظه بسهولة.

٥. ادرس أولاً الفقرات التي تريد أن تتذكرها لأطول فترة.

٦. تعلم وحدات متكاملة في نفس الوقت حيث أنها تسترجع ذهنياً بنفس الطريقة التي تعلمتها بها.

٧. احرص على التعلم حتى تصل إلى درجة التأكد.

٨. حلل الموضوع الذي تدرسه واحرص على تكثيف الانطباعات التي يتركها لديك.

٩. ثبت خيالاً راسخاً في ذهنك كلما كان ذلك ممكناً. أغلق عينيك

وكون صورة للشـرح وخلاصـة الجـواب. حـاول أن تـراه علـى الصفحة. انظر للكلمات الرئيسية التي تحتها خط.

١٠. اعمل تطبيقاتك وأمثلتك وتوضيحاتك الخاصة بك.

١١. اختزل المادة المراد تذكرها إلى نظام من صنعك أو إلى سلسلة من الخطوات المرقمة.

١٢. مثل الفكرة شكلياً باستخدام أساليب تصويرية أو تخطيطية.

١٣. اعمل لائحة بالكلمات المفتاحية الأكثر فائدة في شرح الفكرة أو محتوى الدرس.

١٤. شكل روابط متنوعة بين النقاط التي تريـد تذكرهـا. كلمـا كـان هناك روابط أغنى، كلما تحسن التذكر.

١٥. حاول أن توضح الدرس أو الفكرة لصديق أو زميل دون الرجوع إلى الكتاب أو دفتر المحاضرات.

١٦. اكتب بنفسك أسئلة امتحان فعلية حول المادة مما تعتقد أنه سيأتي في نهاية الفصل أو السنة. اكتب بعد ذلك أجوبة

لأسئلتك الخاصة. ونظراً لتوفر الفرصة لديك في هـذه المرحلـة، عد إلى المراجع والمحاضرات لتحسين إجاباتك.

١٧. اتبع المقترحات الخاصة بالمراجعة. فهي تشكل جزءاً مهماً من عملية التذكر.



٦ـ الطريقة التقليدية لدراسة الكتب

٦-١ـ مقدمة

تدعى هذه الطريقة تقليديـة لأن الطـلاب وجدوهـا مفيـدة منـذ أوائل الستينيات. إنها جديرة بوقتك لتجرب كـل الخطـوات أولاً، وبعد ذلك تختار وتطبق فقط الخطوات التي أثبتت فعاليتها معك في كل مادة من موادك على حدة. على الرغم من أن هذه الطريقة تبدو مستهلكة للوقت، لكن ما إن تتعرف على الخطوات حتى تجـد أن العملية تأخذ عدة دقائق فقط.

امسح

قبل أن تتحمل عناء فتح كتابك على الصفحة رقم واحد والبدء في الغوص فيه، خذ عدة دقائق من وقتك لتقرأ فيها تمهيد ومقدمة الكتاب، واستعرض جدول المحتويات والفهرس. سوف يخبرك هذا.

عما يغطيه الكتاب بشكل أساسي، طريقة المؤلف الخاصة في معالجة الموضوع (لماذا قام بكتابة كتاب حول هذا الموضوع في الوقت الذي يوجد فيه عشر كتب في السوق تعالج نفس الموضوع وربما أكثر)، وما ستكون عليه البنية التنظيمية الأساسية للكتاب.

تعاد العملية بشكل مشابه عند بداية كل فصل. اقرأ كل العناوين والعناوين الأدنى، ادرس أية صور، جداول أو رسوم بيانية، اقرأ الخلاصة في نهاية الفصل أولاً (إذا كانت موجودة)، واقرأ الأسئلة. يعطيك مسح الفصل بهذه الطريقة " الصورة الكبيرة"، إطار عمل الأفكار الرئيسية الذي يساعد على الإمساك بالتفاصيل مع بعضها لاحقاً.

اسأل

قبل أن تبدأ القراءة، خذ العنوان الأدنى للقسم (أو أول جملة من المقطع) وحولها إلى سؤال. مثلاً إذا كنت تقرأ جزءاً من فصل اسمه "وظائف الكبد"، اسأل نفسك ما هي وظائف الكبد؟

اقرأ

ابدأ بعد ذلك بالقراءة، لا تمسح بعينيك الكلمات بشكل سلبي، لكن أشركهما بشكل فعال في النص، محاولاً أن تجد جواباً لسؤالك الذي وضعته. كن حذراً، بحيث لا ينتهي الأمر بك في البحث عن سؤالك فقط وتغيب عنك معلومات هامة أخرى.

استجب

بعد أن تقرأ المقطع، أغلق الكتاب وأجب عن السؤال، إما شفهياً أو كتابياً على الورق، بكلمات من عندك. إذا لم تستطع الإجابة عن السؤال، فعليك إعادة قراءة ذلك المقطع حتى تتمكن من الإجابة. إن من غير المفيد الاستمرار والمتابعة ما لم تفهم ما كنت تقرأ.

دوِّن

الخطوة التالية هي أن تقوم بتدوين المعلومات بطريقة ما. في أحد الطرق الشائعة تقوم بوضع ظل ملون على النص أو تعلمه، أو تكتب ملاحظاتك، أو مزيج من الاثنين. بغض النظر عن الطريقة أو مزيج الطريقتين الذي اخترت فمن المهم أن تتذكر أن تقرأ وتفهم المادة أولاً، وبعد ذلك عد إلى التدوين.

راجع

في المواد التي يكون هناك الكثير من المادة للحفظ، فإن استخدام دورة مراجعة منتظمة يكون فعالاً جداً في حفظ المعلومات (عادة مرة في الأسبوع). يساعدك أن تكامل دورة مراجعة أسبوعية مع عادتك الدراسية على أن تتذكر أكثر المعلومات لفترة أطول، وبذلك تغير طبيعة الدراسة التي تقوم بها خلال فترة الامتحان. بدلاً من إعادة تعلم المادة التي نسيت لأنك لم تنظر إليها منذ أن كتبتها على الورق، فإن التحضير للامتحان يمكن أن يتضمن مراجعة للمادة المألوفة واستراتيجيات تدرب مثل محاولة الإجابة عن أسئلة

الامتحان السابقة. إن السر في جعل دورات المراجعة المنتظمة فعالـة يكمن في أن تبدأ من البداية في كل جلسة مراجعة. مع زيادة حجم المادة المفروض مراجعتها، فإن الوقت اللازم لمراجعة المـادة القديمـة يتناقص. فمثلاً، بعد أن تكون قد راجعت مادة الأسبوع الأول عـدة مرات، فإنه سوف يلزمك عدة دقائق فقـط لمراجعـة سـريعة وتذكـر النقاط المهمة.



٧- التعلم من الكتب الدراسية

١-٧- مقدمة

يمكن أن تكون قراءة الكتب الدراسية وحفظ المعلومات منها واحدة من الخصائص الأكثر تحدياً في مراحل الدراسة المختلفة بما في ذلك المرحلة الجامعية. هناك الكثير من الاختلاف في كيفية استخدام الكتب الدراسية من مادة إلى أخرى، الأمر الذي يعني أن الاستراتيجيات التي ستكون فعالة في قراءة ودراسة الكتب الدراسية سوف تختلف من مادة إلى أخرى أيضاً. يناقش هذا الفصل

الاستراتيجيات التي يمكن أن تكون فعالة للتعلم من الكتب الدراسية في المواد التي تقدم الكتب فيها الكثير من المادة التي سوف تستند عليها الاختبارات والامتحانات. من المهم أن تحدد لكل مادة من موادك، الدور الذي يلعبه الكتاب الدراسي وكيف هي علاقته بالمحاضرات، المختبرات والواجبات الدراسية. حالما تكون قد كونت تصوراً حول كيفية توافق أجزاء كل مادة مع بعضها، فإن بإمكانك اختيار استراتيجيات الدراسة التي سوف تكون الأكثر فاعلية.

٢-٧- هل تقرأ بفاعلية؟

يدعي بعض الخبراء أن مشاهدة التلفزيون قد حولتنا إلى متلقين سلبيين للمعلومات. ربما يكون لدى الطلاب الذين يعانون من مشكلة في التركيز وحفظ ما يقرئون ظاهرة القارئ السلبي - إنهم يمرون بأعينهم فوق الكلمات ويفترضون أن شيئاً ما بطريقة ما سوف يترسخ في أذهانهم. تتطلب القراءة الفعالة التفاعل مع المعلومات. أو خلق حوار داخلي مع النص. لتقرأ بشكل فعال، علق على النقاط

الواردة في النص أو اسأل نفسك أسئلة حولها. يتذكر الطلاب الذين يقرئون بفاعلية المادة بصورة أفضل، ولذلك فإنهم يستخدمون وقتهم بشكل أفضل. يمكن أن تساعد بعض فنون القراءة على جعل أسلوب قراءتك أكثر فاعلية.

٣-٧- سرعة القراءة والاستيعاب

توجد لدى الكثير من الطلاب مخاوف بخصوص مهاراتهم في القراءة، خاصة سرعة القراءة. لكن السرعة التي يمكنك معها تعجيل القراءة ليس لها أهمية كبيرة بالمقارنة مع مدى كون فن القراءة الذي تستخدمه مناسب للمهمة التي تقوم بها. إن الطريقة التي تقرأ فيها رواية أو صحيفة يجب أن تكون مختلفة عن الطريقة التي تقرأ فيها كتاباً دراسياً. ففي حالة الكتاب الذي يطلب منك معرفته بعمق، تكون القراءة الحريصة البطيئة الإيقاع مستهلكة للوقت لكنها ضرورية للاستيعاب. يصعب إقناع الطلاب الذين يفضلون السرعة على الاستيعاب أن الأذكى هو من ينفق ساعة على

خمسة صفحات ويصبح علـى معرفـة جيـدة بمادتـها لا مـن ينفق ساعة على خمسين صفحة لا يتذكـر منـها شـيئاً. مـن ناحية أخرى، إن من غير المناسب أيضاً أن تصرف ساعات في حفظ تفاصيل دقيقة حول أحد فصول الكتاب عندما يكون المطلوب مجرد فهم عام للفكرة الرئيسية.

<u>ملاحظة حول القراءة السريعة</u>

اتبع الممثل وودي ألان مرة دورة لتحسين سرعته في القراءة وبعد الدورة قرأ رواية الحرب والسلام في عدة ساعات. ثم قال، "إنها تحكي عن روسيا". أظهرت البحوث حول القراءة أن الكثير من دورات القراءة السريعة تدرس طريقة قراءة سطحية لا طريقة قراءة مناسبة لمهمة الفهم والحفظ لنوع المادة التي تعترض الطلاب عادة في الكتب الدراسية.

٤-٧- التركيز

أحد طرق تحسين التركيز خلال القراءة تنطـوي علـى تحليـل

عوامل الإلهاء التي تشوش عليها. لنأخذ متى وأين تقرأ. من غير المستغرب مثلاً أن تميل إلى النعاس عندما تقرأ إذا كان معظم القراءة يتم في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من الليل. إن تخطيط ساعات القراءة في الأوقات التي تكون فيها طاقتك وتركيزك عاليين يمكن أن يؤدي إلى فرق كبير في مدى الفعالية التي تقرأ بها ومقدار ما تتذكر. يمكن عادة إلغاء التشويش الذي يسببه الضجيج أو زملاؤك في الغرفة بتغيير المكان الذي تدرس فيه.

إذا ما بدا أن عقلك يعاود التفكير في حالة شخصية أو مشكلة ما، فإن استخدام استراتيجية للتركيز ربما يفيد. فمثلاً، خصص وقتاً محدداً عندما تفكر بالمشكلة. عندئذ عندما تدرك أن عقلك قد عاود التفكير في المشكلة مرة ثانية، اكتبها على لائحة وقل "سأعود الآن إلى عملي... سأفكر في ذلك الأمر في الساعة الرابعة". بعض الطلاب يحبذون طريقة وضع "علامة صح". احتفظ بطبق من الورق بجانبك عندما تقرأ، وفي كل مرة يعاود ذهنك التفكير فيها ضع علامة صح

على الورقة وعـد إلى عملـك. يسـاعدك هـذا علـى أن تعـاود التركيز بسرعة، وأن يعود مستوى تفكيرك إلى ما كان عليـه قبل حدوث التشويش.

يوجد علاقة وثيقة بـين الـتركيز الجيـد وإدارة الوقـت. لأنـك تحاول أن تتذكر معظم ما قرأت، فإن قراءة مقاطع صغيرة تمتد على فـترة مـن الوقـت يمثـل استراتيجية جيـدة لذلـك. إذا قـرأت لمـدة ساعتين أو ثلاث ساعات متواصلة، فإن من غير المتوقـع أن تتذكـر المادة في أي تفصيل. يحدد الطـلاب غالبـاً وقتـاً أو عـدد صفحـات محدد لقراءتهم، ثم يضيعون الوقت ويعيقون التركيز عن طريق تفقد الوقت أو عـدد الصفحـات المتبقـي مـن الفصـل. لا تقطـع فعـاليتك بواحد من تلك الحدود المصطنعة ـ بدلاً من ذلك، راقب تعلمك. إذا كنت تقرأ نفس الصفحة عدة مرات ولا زلت لا تعلم ما فيـها، فقـد حان الوقت لتأخذ استراحة و/أو تنتقل إلى مهمة أخرى. ليس مهماً إن كنت قد قرأت عشر صفحـات أو عشـرين ـ المـهم أن لا تضيـع وقتك في الجلوس عندما تدرك أن ذهنك قد توقف عن الاسـتيعاب.

تأكد من قيامك بتخطيط جلسات القراءة بعناية (لأن توزيع عدداً من الجلسات القصيرة خلال فترة زمنية يمكن أن يكون صعب التحقيق) بحيث يتم إنجاز المهمة في وقتها المحدد.

٥-٧- التعامل مع الكتب الدراسية الصعبة

قد يواجهك عند بعض النقاط من مسيرتك الدراسية، كتاب دراسي تجده صعب الفهم أو المتابعة. هناك عدة استراتيجيات يمكنك أن تحاول من خلالها أن تحسن استيعابك للكتب الصعبة:

حسن من معلوماتك حول مصطلحات الموضوع

يمكن لأي كتاب أن يبدو صعب الفهم إذا لم تكن تعلم تعاريف المصطلحات التي تشكل لبنات بناء الاتصالات في ذلك الفرع من المعرفة. فمثلاً، قد يكون صعباً أن تقرأ كتاب مقدمة في العلوم السياسية إذا لم تكن متأكداً من دلالات مصطلحات مثل "الديموقراطية"، "المجتمع"، أو "السياسة". فالقاموس العادي لا يقدم أكثر من تعريف أساسي، لذا فإنك

بحاجة لأن تنظر في قاموس متخصص، مخصص للموضوع، ربما تجده في المكتبة أو قد تجد من المفيد لك أن تشتري ذلك القاموس الخاص ليكون مرجعاً لك إذا كان الموضوع أساسياً في دراستك.

قيم معارفك الأساسية

من الممكن أن يكون كتابك وربما المادة نفسها فوق مستواك إذا كنت تفتقر إلى فهم بعض الأفكار الأساسية في ذلك الفرع من المعرفة. إذا كنت تعاني مع الأساسيات، تحدث مع أستاذك لتتأكد من أن لديك المتطلبات المسبقة الضرورية والمعرفة اللازمة لهذه المادة. خلال ذلك، حاول أن تجد كتاباً تمهيدياً عن الموضوع.

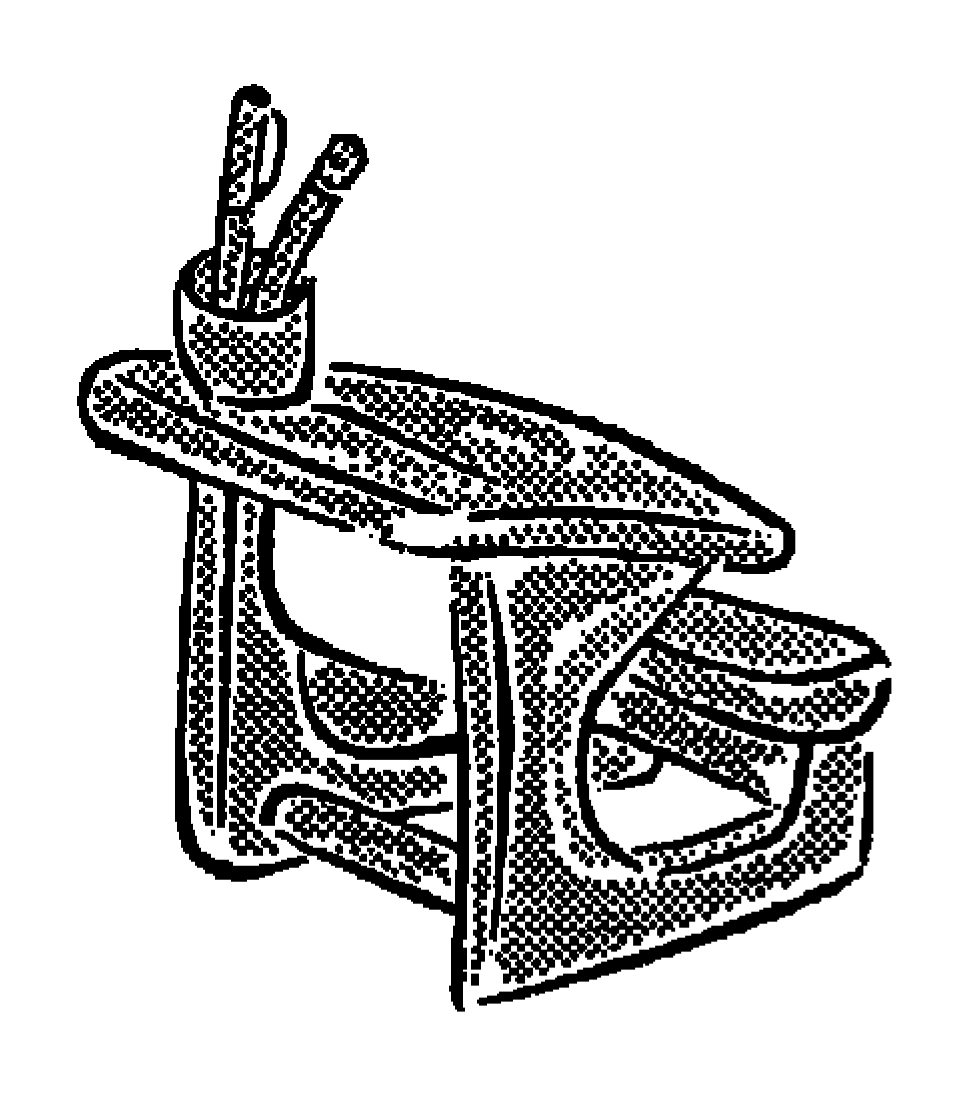
حاول قراءة كتاب آخر

ربما تكون المشكلة بسيطة من حيث أن الكتاب ضعيف الكتابة، أو لسبب ما يكون أسلوب المؤلف صعب عليك. على الرغم من أنك لا تستطيع التخلي عن كتابك المطلوب، فقد يساعدك أن

تجد كتاباً آخر حول نفس العنوان. في بعض الأحيان قد يكون الشرح المختلف لنفس الموضوع هو كل ما يحتاجه الأمر لجعل موضوع عسير الفهم أكثر قابلية للفهم والاستيعاب.

كامل بين الكتاب ودفتر المحاضرات

من المهم في بعض المواد أن تدرس المواضيع من الكتاب والمحاضرات في نفس الوقت، وهذا يجعل من قيامك بمكاملة دفتر محاضراتك استراتيجية دراسة هامة. ربما تريد أن تحاول رسم أشكال تخطيطية كطريقة لوضع مادة الكتاب والمحاضرة معاً. ارسم في نهاية الموضوع أو الفصل مخططاً أو صورة تلخص كيفية تلاؤم مادة الكتاب والمحاضرات معاً. يمكن لرسم الأشكال التخطيطية أن يحسن من اختزان المادة لأنه يمكنك من إعادة تنظيم ومكاملة المعلومات من المحاضرات والكتاب معاً، ويجعلك تراها بشكل مختلف.



٨ـ التسويف والإهمال في الدراسة

ربما يعتبر التسويف والإهمال في الدراسة مشكلة إدارة الوقت الأكثر شيوعاً على الإطلاق.

كل شخص يسوف ويهمل في عمله بدرجة ما أو بأخرى: لكن الطلاب يأتون في المرتبة العليا بين أولئك الأكثر قابلية للوقوع في مشكلة التسويف والإهمال. هنالك عدة أسباب لذلك:

١. هنالك دائماً كمّ هائل من العمل للقيام به. وبغض النظر عن مقدار الوقت الذي تصرفه في الدراسة، فإنه يبدو مستحيلاً أن تصل إلى النهاية.

٢. بالنسبة لمعظم الطلاب، هنالك عدد محدود من الساعات يصرف في حضور المحاضرات والمختبرات. الأمر الذي يعني أن معظم الوقت يبقى دون تنظيم، والطالب هو المسئول عن تقرير ماذا يفعل خلال هذا الوقت ومتى يفعله.

٣. في البيئة المحيطة بالطالب سواء في الجامعة أو السكن الجامعي أو البيت، هنالك بعض الأشياء عادة أكثر متعة من الدراسة. وأمامه الكثير من الأنشطة التي تتنافس على عدد محدود من الساعات في الأسبوع، وغالباً ما يتم دفع الدراسة إلى أسفل القائمة.

آخذين تلك الظروف بعين الاعتبار، فإنه من غير الصعب أن نفهم لماذا يكون التسويف والإهمال مشكلة شائعة إلى هذا الحد لدى الطلاب. إن تعلم بعض الاستراتيجيات لضبط التسويف والإهمال يمكن أن يساعد على أن تكون نقطة البداية أقل إيلاما ويقلل من عملية التراجع إلى الوراء. إن الإدارة الجيدة للوقت لا تعني بالضرورة المثابرة أكثر على العمل أو العمل أكثر- إنها تعني العمل بشكل أذكى. وفيما يلي كيفية القيام بذلك:

١ـ ٨ـ الاستراتيجية ١ : ضع أهدافاً معقولة

أحد الأسباب الشائعة للتسويف والإهمال أننا غالباً ما نقوم بالعمل كثيراً في نفس النشاط في جلسة واحدة. بدلاً من أن تصرف ثلاث ساعات من أمسية يوم الغد لتقرأ عشرين صفحة من مادة الإحصاء، خطط لقراءة ساعة واحدة كل يوم لمدة ثلاثة أيام. يعتبر هذا الأمر هاماً بشكل خاص للمواضيع الصعبة أو غير المستحبة. إذا أمضيت ثلاثين إلى ستين دقيقة كل يوم، بدل أن تترك عمل أسبوع لتقوم به في جلسة ماراثونية واحدة، فسوف يكون احتمال أن تمل من العمل وتتركه أقل بكثير.

٢ـ٨ـ الاستراتيجية ٢ : خطط للعمل، خطط للعب

استخدمنا في المقطع أعلاه مصطلح "خطط" ـ وهو أحد الأشياء المفقودة من مفردات الطالب المسوف. إذا استخدمت طريقة " أنا أعمل أي شيء أحب أن أعمله عندما أشعر برغبة في عمله" لإدارة الوقت، فإن هناك احتمال لأن يكون المشهد التالي مألوفاً لديك ـ انك لا تستطيع العمل بفاعلية لأن ذهنك مشغول بأشياء أخرى تفضل

القيام بها، إنك تشعر بالذنب عندما لا تعمل لأن هناك عمل كثير ينتظرك للقيام به. بالرغم من أن هناك شيء ما ليقال عن انتظار بارقة الإلهام، فإن ذلك لا يعتبر طريقاً فعالاً جداً لعمل الأشياء. لا يعني التخطيط هنا وضع خطط زمنية مسهبة ومتماسكة، لكنه يتطلب بعض المهارة والذكاء في اتخاذ القرار. إن الخطة الزمنية الجيدة هي على الأغلب الطريقة الوحيدة الأكثر فاعلية في ضبط التسويف والإهمال والحد منه.

٣-٨- الاستراتيجية ٣: طريقة " أن تعمل من القبة حبة"

غالباً ما يظهر التسويف والإهمال عندما تبدو المهمة صعبة أو غير سارة أو فوق حدود الطاقة. يمكنك باستخدام طريقة " أن تعمل من القبة حبة" أن تقلل من حجم المهمة وتجعلها أقل رهبة. حالما تستلم مهمة دراسية كبيرة، خصص ١٠ أو ١٥ دقيقة في اليوم لتعمل عليها. ما إن يمضي الأسبوع الأول، حتى تكون قد صرفت على المهمة مدة ساعة على الأقل، ومن الممكن أن تكون قد وجدت أنها ليست مخيفة كما اعتقدت. بصرف عدد قليل من الدقائق كل يوم، فإنك لا

تنجز إلا القليل، ولذلك تصبح المهمة أقل هولاً، ويقل احتمال بقاؤك بعيداً عن العمـل. حالما تصبح منغمساً وربما تصبح مهتماً أيضاً بالمهمة، فإنك ربما تتحفز لبذل المزيد من الوقت عليها. لكن، كن حذراً فإن المهام الكبيرة جداً مثل الأطروحات تتطلب وحدات أكبر من الوقت، إلا أن استخدام فترات عمل يومية يسهل التحكم فيها تعتبر الحل الأفضل، بينما تساعد المباشرة في الصباح الباكر على ضمان تحقيق مواعيد الإنجاز والتسليم.

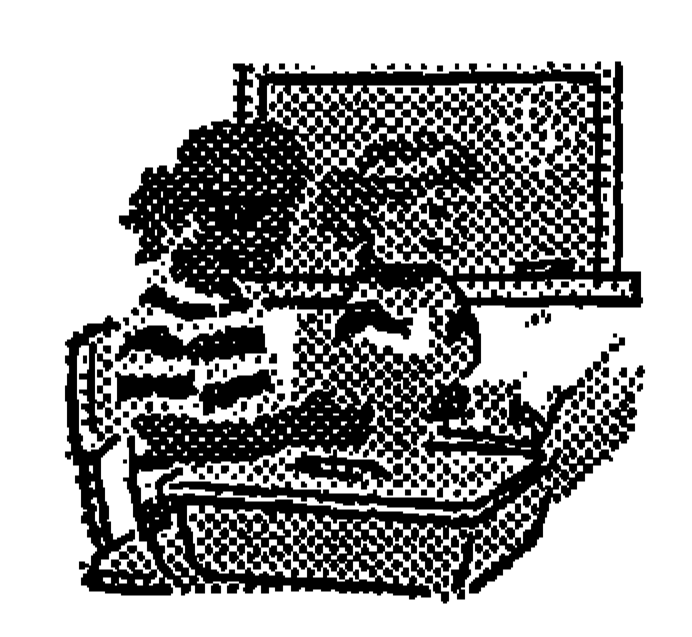
٤ـ٨ـ الاستراتيجية ٤ : ضبط النفس الذاتي؟

غالباً ما يضع الطلاب اللوم في مشاكلهم في التسويف والإهمال على الكسل أو نقص الانضباط الذاتي. مع ذلك فإن السبب عادة ليس بهذه البساطة. فهنالك على سبيل المثال علاقة مهمة بين التسويف والمثالية. فالطلاب الذين لا يقبلون بأقل من امتياز ربما يستمرون في التأجيل حتى اللحظة الأخيرة عندما تطلب منهم وظيفة صعبة مثلاً، وحين حصولهم على علامة لا ترقى إلى معيارهم، فإنهم يضعون اللوم على حقيقة أنهم قد أنجزوا الوظيفة

بسرعة. إنهم بذلك يوجدون مخرجاً عاطفياً ـ فالعلامة المتدنية لا تعكس قدرتهم الحقيقية، بحيث لا يفقدوا احترام الذات. يمكن للتسويف أن يكون في بعض الأحيان مؤشراً على الخوف من الفشل، أو شعور بالخيبة من العائلة. وفي أحيان أخرى يمكن أن يكون عارضاً لنقص الحافز، أو فقدان الشعور بالهدف من وجوده في الجامعة أو المدرسة. في الحقيقة، هناك أسباب عديدة تجعل الطلاب يقومون بالتسويف والإهمال.

٥ـ٨ـ الاستراتيجية ٥: احصل على المساعدة

لا تتردد في طلب النصيحة من صديق أو زميل معك في صفك أو ممن قد سبقوك. هناك العديد من الأساتذة يرون أن لهم دور في مساعدة طلابهم على حل مشاكلهم يكمل دورهم في التعليم. كذلك ربما يكون هناك من أهلك أو بعض الأقارب ذوي المعرفة والخبرة من هو على استعداد لتقديم النصح والمشورة ومساعدتك في العديد من المشاكل التي قد تواجهها.



٩ـ التحضير للامتحانات

١ـ٩ـ الخطوة الأولى: التحضير للدراسة

يجب أن يكون التحضير للامتحان أكثر من مجرد جلسة لحشو الدماغ بالمعلومات: الدراسة الناجحة هي عملية مستمرة تتضمن التعلم الفعال من المحاضرات والكتب الدراسية والمراجع، بالإضافة إلى إدارة وقتك بشكل فعال. وهي تتضمن أيضا تطوير قاعدة يمكن أن تنطلق منها إلى عملية المراجعة.

١-١-٩- تقييم التقدم ووضع الأهداف

الخطوة الأولى في التحضير للاختبار أو الامتحان تبدأ من أن تأخذ بعين الاعتبار قيمته(ما هي نسبته بالنسبة للعلامة النهائية) ومدى تقدمك في دراستك حتى حينه. يساعدك هذا على وضع الأوليات وتوزيع وقت الدراسة. كذلك عليك أن تأخذ بعين الاعتبار أهدافك البعيدة المدى(مثل دخولك إلى الجامعة إن كنت في نهاية المرحلة الثانوية أو الدراسات العليا إن كنت في المرحلة الجامعية) وكيفية ارتباطها مع هذه المادة بالتحديد. هل هذه المادة مطلوبة لاختصاص الدراسة الذي تريد متابعته مستقبلاً؟ ما هي العلامة التي تريد الحصول عليها في المادة لتضمن قبولك؟ ما هي النتائج التي تحتاج في هذا الاختبار أو الفحص بالذات للوصول إلى تلك العلامة؟ ما هي المضامين التي تترتب تبعاً لذلك على أسلوبك في التحضير لهذا الاختبار أو الامتحان؟

٢-١-٩- مراجعة المادة بصورة منتظمة

تسمح المراجعة للمعلومات أن تتماسك وتتكامل في الدماغ، مما يجعل اللجوء إلى حشوه بالمعلومات أمراً غير ضروري. إن إتباعك للخطوات التالية سيمكنك من استخدام وقت الدراسة الذي يسبق الامتحان للمراجعة بدلاً من إعادة تعلم (أو تعلم) محتوى المادة.

١. المراجعة اليومية

حرر دفتر محاضراتك بأسرع ما تستطيع بعد المحاضرة لتدارك النواقص، راجع دفتر محاضراتك قبل الدرس.

٢. المراجعة الأسبوعية

خذ ساعة عند نهاية كل أسبوع لعمل مراجعة منظمة لكل مادة. تكامل فيها دفتر محاضراتك بين معلومات المحاضرة والكتاب. اعمل ملاحظات مختصرة للأفكار والمعلومات الهامة. تمعن بشكل خاص بالمادة المعطاة خلال الأسبوع، إضافة إلى كيفية

تعلق هذه المعلومات مع المادة ككل.

٣. المراجعة الكبرى

ابدأ مراجعة شاملة قبل الامتحان بأسبوع إلى ثلاثة أسابيع حسب المادة.

٣-١-٩- استخدم الأستاذ المحاضر ومساعد الأستاذ لمساعدتك على الفهم

- خلال الفصل وخصوصاً عندما يقترب الامتحان قابل الأستاذ أو مساعده إن وجد للمساعدة في كل ما يعترضك مهما كان مضمون الشيء الذي لم تفهمه. في حال ترتيب حصص للمراجعة، اذهب إلى هذه الحصص مستعداً مع أسئلتك لطرحها عليهم.

- اجمع ببراعة كل ما تستطيع من معلومات حول الاختبار. بالرغم من أنه من غير المناسب أن تسأل بالتحديد عن أسئلة الامتحان، لكنه ليس هناك ما هو خطأ في طلب معلومات حولها، مثل، كم من المادة تقريباً سيأتي من المحاضرات وكم سيأتي من

الكتاب الدراسي.

- احرص على حضور محاضرات المراجعة.

٤-١-٩- اعمل لائحة بالأسئلة والمصطلحات التي لم تفهمها

- قبل أن تبدأ دراستك، كن واعياً للمعارف التي تنقصك.

- حاول أن تجد جواباً في الكتاب، أو اسأل زملائك في الصف، أو الأستاذ أو مساعده.

- حاول أن تحدد مناطق الضعف لديك.

٢-٩- الخطوة الثانية: تخطيط وقتك

إن الجزء الأكبر من الدراسة بشكل فعال يكمن في معرفة متى تدرس وإيجاد الوقت للقيام بذلك.

فيما يلي بعض المقترحات لتخطيط وقتك:

١-٢-٩- ضع أهدافاً لدراستك

- اعلم تماماً ما سيغطيه الاختبار، بنيته، وطول الزمن الذي

يستغرقه.

- عندما تجلس للدراسة، اعلم ماذا تريد أن تنجز.

- بوضعك أهدافاً محددة، يمكنك تجنب الوقوع في التسويف والإهمال وإعطاء نفسك إحساساً بالإنجاز كلما حققت هدفاً من أهدافك.

٢-٢-٩- حضر خطة للدراسة

- قسم الوقت المتوفر لديك وعبء العمل الدراسي الذي أمامك إلى أجزاء تسهل إدارتها. ادرس لفترات قصيرة وموزعة من الوقت.

- ركز اهتمامك على مقدار الوقت الذي تصرفه في مهام دراسية معينة وتأكد على الدوام من بقاءك على الخط الذي رسمته في خطة دراستك.

- خطط لوجود فترات استراحة(نحو ١٠-١٥ دقيقة كل ساعة). اسمح بتراكم بعض الوقت الحر في خطتك الزمنية للأشياء غير المنظورة. كن مرناً.

- ركز كل طاقتك على الدراسة. لا تترك الأمور تسبقك وأنت تحاول اللحاق بها. إذا وجدت نفسك متأخراً، حاول أن تضع أوليات، ركز على المواضيع التي يحتمل ظهورها أكثر من غيرها في ورقة الأسئلة.

٣ـ ٩ـ الخطوة الثالثة: جمع المعلومات لتعلم على ماذا تركز دراستك

١ـ٣ـ٩ـ راجع الخطوط الرئيسية للمادة

- تعطيك كل من أهداف المادة وعناوين المحاضرات فكرة أولية عما يجب التركيز عليه للامتحان النهائي.

٢ـ٣ـ٩ـ راجع الاختبارات السابقة

- حاول الحصول على أسئلة المادة في السنوات السابقة. حاول أن تجدها في مكتبة الجامعة. أو المدرسة أو في اتحاد الطلاب أو في

المكتبات المتخصصة أو لدى زملاء متقدمين.

- تمرن على إجابة الأسئلة - تأكد من تحديد وقت الإجابة بمقدار الوقت الذي سيعطى لك في الامتحان. بعد ذلك، تفحص إجاباتك وصوبها إذا اقتضى الأمر ذلك بالرجوع إلى المحاضرات والكتب.

٣-٣-٩- حلل الاختبارات السابقة

- تأكد من أن تراجع الاختبارات السابقة التي أجريتها في المادة. يمكن أن يساعدك ذلك في تحديد نوعية الأسئلة التي سوف يسألها أستاذك في الامتحان النهائي، بالإضافة إلى التعرف على أسلوبه الخاص.

- حلل الأخطاء التي قمت بها في السابق - إن التعرف على الأماكن التي خسرت فيها العلامات سوف يساعدك على تجنب ارتكاب نفس الأخطاء مرة ثانية.

١-٣-٩- الخطوة الرابعة: استخدم استراتيجيات وفنون الدراسة الفعالة

نورد فيما يلي بعض الاستراتيجيات العامة للدراسة، التي يمكن أن تنطبق مع حالتك الخاصة أو لا تنطبق معها. من المهم أن تدرك أن عليك تكييف دراستك مع نموذج الامتحان الذي ستجريه(هل هو امتحان أسئلة متعددة الاختيارات أم هو امتحان أسئلة الموضوعات) ومع أهداف المادة ومطالب التعلم. أفضل طريقة لاستخدام هذه الفنون هو أن تستعملها كنقطة بداية تنطلق منها لتطوير استراتيجيات أكثر صلة بحاجاتك الخاصة.

١-٤-٩- استخدم استراتيجيات الدراسة الفعالة

إن هذا يعني مشاركة كل حواسك، والتفكير الواعي بالدراسة. تزيد الدراسة الفعالة من قدرتك على تذكر المادة وفهمها.

- اقرأ المعلومات بصوت عالٍ بدل القراءة الصامتة: الأمر الذي يزيد المدخلات الحسية إلى الدماغ.

- أعد ترتيب موضوعات المادة بطريقة منطقية ـ كيف تنسجم الأفكار مع بعضها البعض؟ حاول إيجاد ما يسمى بـ "خارطة الفكرة".

- حاول تدريس المادة لشخص آخر. هذه واحدة من أفضل الطرق لتعلم نفسك.

- اقرأ، اكتب ، أعد قراءة ما كتبت من المادة.

- شارك بالحركات الفيزيائية أو الأحاسيس عندما يكون ذلك ممكناً أو مناسباً.

٢ـ٤ـ٩ـ تنبأ بالأسئلة

يصرف الطلاب عموماً كثيراً من وقت الدراسة في تلقي المعلومات ولا يصرفون وقتاً كافياً في إنتاج هذه المعلومات على شكل امتحان. سوف يساعدك أن تتنبأ بالأسئلة وأن تجيب عليها في أن تأخذ بالاعتبار ما سيكون من أسئلة في الامتحان وأن تجيب على نوع الأسئلة التي ستواجهك.

- استخدم كل الأسئلة السابقة التي يمكنك الحصول عليها وأية معلومات أعطاها الأستاذ لتعمل منها أسئلة امتحانية ممكنة، بعد ذلك حاول أن تجيب على تلك الأسئلة.

- حاول هذه الاستراتيجية مع شريك في الدراسة، تبادلا الأسئلة التي وضعها كل منكما لتحصلا على منظور جديد.

- ضع حدوداً للوقت تعكس مقدار الوقت الذي سيعطى لك في الامتحان.

- تأكد من القيام بتصويب أخطائك، ثم ركز على دراسة النواحي التي ارتكبت فيها أكثر الأخطاء.

٣-٤-٩- أوجد شريكاً للدراسة أو شكل مجموعة للدراسة

إن العمل مع شخص آخر يمكن أن يعطيك منظوراً مختلفاً حول المواد التي تدرسها، ويمكن تحقيق الشيء الكثير من خلال تقاسم المهارات والموارد مع الآخرين. وفيما يلي بعض النشاطات المقترحة لمجموعة الدراسة:

- تدربوا على أن يدرس أحدكم المادة لغيره.

- عنصر جلسات عصف دماغ حول أسئلة الامتحان المحتملة.

- ارسموا مخططاً يقدم تمثيلاً صورياً للموضوع.

- حاولوا وضع خارطة فكرة حيث تكون فيها الفكرة الأكثر أهمية في المنتصف، وحولها فروع مختلفة تظهر العلاقات بين المناطق الأخرى وفروعها الأدنى.

٤-٤-٩- استخدم استراتيجيات المساعدة على تقليل النسيان

- اختبر نفسك وأنت تدرس.

- تعلم المادة إلى حد الإشباع بحيث لا يمكنك أن تنساها.

- اختر، نظم، رابط، كرر.

- استخدم فنون تقوية الذاكرة.

- يمكن أحياناً ترتيب الحروف أو رموز القوانين في صنع كلمات أو عبارات يسهل تذكرها. مثل القول أن من علامات الفعل

المضارع أنه يبدأ بأحد حروف كلمة أنيتُ.

- يمكن أيضاً استخدام الشعر أو النثر أو الزجل في تسهيل وترسيخ حفظ بعض الأفكار والمفاهيم، كقول ابن مالك في ألفيته حول إعراب ما بعد إذا:

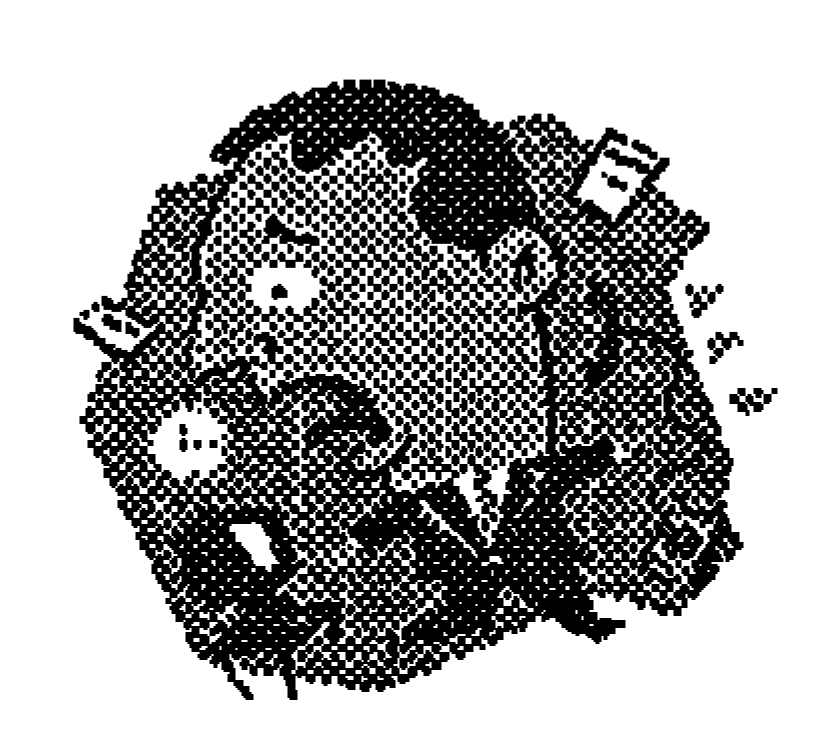
أخي أفيدك فائدة ما بعد إذا زائدة.

٥-٤-٩- بطاقات الومضة

- إنها رائعة في حالات حفظ التعاريف، المفردات، الحقائق، المعادلات والقوانين الخ...

- يمكنك استخدامها أيضاً لكتابة السؤال على أحد الطرفين، والجواب على الطرف الآخر.

- تستعمل بطاقات الومضة كملاحظات للدراسة صغيرة الحجم ويمكن وضعها بالجيب - يمكن أن تحملها معك لتدرس في الأوقات القصيرة الضائعة، مثل الانتقال في الحافلات.



١٠ـ القلق من الامتحان

يتعرض معظم الطلاب خلال فترة الامتحان إلى درجات مختلفة من القلق. لكن عندما يصبح للقلق تأثير على الأداء في الامتحان فإنه يكون قد أصبح مشكلة.

١ـ١٠ـ ما هو السبب وراء القلق من الامتحان؟

– نقص في التحضير يتضح من:

– الدراسة في اللحظة الأخيرة وحشو الدماغ في الليلة التي تسبق الامتحان.

- إدارة وقت ضعيفة.

- الفشل في تنظيم معلومات المادة.

- عادات دراسية سيئة.

- الشعور بالهم تجاه ما يلي:

- الأداء في الامتحانات السابقة.

- كيفية أداء الأصدقاء والطلاب الآخرين.

- النتائج السلبية للفشل.

٢-١٠- الأعراض الفيزيائية للقلق من الامتحان

يمكن للطالب خلال الامتحان أن يتعرض، كما في أي من حالات الإجهاد الأخرى، إلى أي من التغيرات البدنية التالية:

- التعرق.

- تعرق الكفين.

- وجع الرأس.

- انزعاج في المعدة.

- تسرع في ضربات القلب.

- توتر عضلي.

٣-١٠- آثار القلق من الامتحان

- العصبية:

- وجود صعوبة في قراءة وفهم الأسئلة الواردة في ورقة الامتحان.

- وجود صعوبة في تنظيم الأفكار.

- وجود صعوبة في استرجاع الكلمات الأساسية والأفكار عند الإجابة على أسئلة الموضوعات.

- الإجابة بشكل سيء في الامتحان رغم معرفتك بالمادة.

- الانغلاق الذهني:

- أن يصبح ذهنك خالياً عندما تصبح الأسئلة أمامك.

- أن تتذكر الأجوبة الصحيحة حالما ينتهي الامتحان.

٤-١٠- كيف تقلل القلق من الامتحان

- ادرس وتعلم المادة إلى درجة جيدة كافية بحيث تستطيع تذكرها حتى لو كنت تحت تأثير الإجهاد.

- *تعلم وتمرن على إدارة الوقت بشكل جيد وتجنب:*

- التكاسل.
- التسويف والإهمال.
- أحلام اليقظة.

- *قم بعملية بناء للثقة خلال الفصل وتجنب أن تضع نفسك في موقف تضطر فيه إلى حشو دماغك بالمعلومات في الليلة التي تسبق الامتحان.*

- *تعلم أن تركز على المادة التي تدرسها عن طريق:*

- توليد أسئلة من الكتاب الدراسي ودفتر المحاضرات.
- التركيز على الكلمات الرئيسية، الأفكار والأمثلة الواردة في الكتاب الدراسي ودفتر المحاضرات.

- عمل مخططات وأفكار رئيسية الأمر الذي ينظم المعلومات في دفتر المحاضرات والكتاب.

- استعمل فنون الاسترخاء، مثل، التنفس بشكل عميق وطويل لاسترخاء الجسم وتقليل الإحساس بالضغط النفسي.



١١. العافية

العافية هي التطوير الواعي للنفس ككل. الشروع في رحلة العافية هو عملية بحث عن الأدوات المناسبة لجعلك كائناً بشرياً أكثر صحة وسعادة. إضافة إلى اكتشاف الطرق الخاصة بك لاستخدامها كأدوات لنمو وتطوير مستمرين. وكما أن هناك اختلاف كبير في كل خصائص الحياة، فإن هناك أيضاً طرق لا حصر لها دائمة التغير لترعى نفسك في طريق العافية. تعترف معظم الهيئات العلمية والطبية على أن هناك ثمانية أبعاد أو مناطق أساسية في الحياة تشكل بمجملها العافية (السعادة) لكل الكائنات البشرية...

١-١١- الأبعاد الثمانية للعافية:

- روحية.
- عاطفية.
- فكرية.
- فيزيائية.
- ثقافية.
- مهنية.
- اجتماعية.
- بيئية.

٢-١١- الأسس التي تقوم عليها العافية

من المهم أن نرى أن جميع الأفكار المختلفة للعافية لا بد أن تتضمن الأفكار التالية على أقل تقدير:

١-٢-١١- الشمولية:

إن صحتك وسعادتك هما نتاج للتفاعل المستمر بين الأبعاد الطبيعية المختلفة للحياة وللعافية. لكل بعد علاقة بالأبعاد الأخرى. الغاية هي أن تكون واعياً لنفسك ككل وكشخص كامل، وأن تحيا حياتك بأكمل درجاتها الممكنة.

٢-٢-١١- التوازن:

حين تعترف بطبيعة الحياة المتغيرة باستمرار، فإنك تنظر إلى موازنتها بإعطاء اهتمام معتبر لكل بعد من أبعادها. إن الافتقار للاهتمام الكافي إلى أي بعد من أبعادها سوف ينجم عنه تطوير للشخص يقل عن التطوير الأمثل، وربما يؤدي إلى تعاسة مزمنة.

٣-٢-١١- المسؤولية الذاتية:

يعترف الشخص المعافى بمسؤوليته نحو الصحة والسعادة ولا يسمح للآخرين أن يتدخلوا بقراراته التي يحتاج أن يتخذها لمصلحته تفترض المسؤولية الذاتية مسبقاً وجود الوعي الذاتي، بما

في ذلك العملية التي يصبح الواحد بموجبها واعياً بشكل متزايد لكل من الأسباب والنتائج التي تترتب على سلوكه...

٤-٢-١١- إيجابي وفاعل:

تتطلب العافية بشكل رئيسي نظرة وقيم إيجابيـة للحيـاة. كذلك فهي تتطلب إحساساً قويـاً بـالهدف وأفعـال واعيـة مدروسة.

هذه هي افتراضاتنا لنقطة الانطلاق، وقد برهنت صحتـها مـع مرور الوقت. مع ذلك فإنها تقدم مجرد إطار بسيط. ما تضع داخل ذلك الإطار عائد إليك كلياً. نتمنـى لـك التوفيـق في مسيرتك نحـو ممارسات أفضل للسعادة.

٣-١١- تغيير سلوك العافية

فهم الجاهزية لتغيير النموذج

إننا نضع قيمة كبيرة لوقتنا. حيث يبدو أن هناك وقت قصـير جداً لنعمل الأشياء التي نستمتع بها، ويبدو منطقيـاً أن لا نضيعـها

على أشياء إما أن تكون غير صحية أو أنها لا تستأهل القيام بها. يمكن أن يتضمن هذا أي شيء من التدخين، إلى النظام الغذائي السيئ، إلى الانغماس في علاقة غير صحية، إلى الإدارة الضعيفة للوقت. يجب أن نأخذ بشكل جدي تغيير سلوكنا بشكل إيجابي بالتزام كامل، و إلا فإنه لن يدوم على الأغلب. يتضمن الجزء التالي معلومات حول تغيير السلوك والإجابة عن بعض الأسئلة قبل البدء بأي خطة لتغيير سلوك العافية. عليك الاهتمام بهذه القضايا بشكل جدي لاختبار مدى قوة التزامك.

تعتمد الأسئلة على نموذج رياضي عابر، طوره بعض الاختصاصين. يصف هذا النموذج كيف يتحرك الأفراد للخلف و الأمام بين خمسة مراحل من التغيير. تتضمن المراحل التالية :

٢-٣-١١- المرحلة الأولى: ما قبل الاعتزام (لا مشكلة لدي)

في هذه المرحلة، لا يعتزم الفرد القيام بأي أفعال باتجاه تغيير السلوك. ربما يكون الفرد غير محفز للتغيير، حتى أنه ربما ينكر وجود أية مشكلة.

٣-٣-١١- المرحلة الثانية: الاعتزام (هل للتغيير قيمة)

المعتزمون على وعي بمشاكلهم وربما يكونون جادين في تفكيرهم بمحاولة التغيير. لكن، لا يوجد لديهم بعد التزام لأنهم لا يزالون في مرحلة تقييم حسنات وسيئات هذا التغيير في السلوك.

٤-٣-١١- المرحلة الثالثة: التحضير(اعتبروني موجوداً)

في هذه المرحلة، يحضّر الفرد لأخذ الأفعال وتغيير سلوكه في المستقبل القريب. يحضر الفرد خطة، لأنه قد أضحى على علم بأن المزايا تتفوق على المساوئ.

٥-٣-١١-: المرحلة الرابعة: الفعل (إني أقوم بها الآن)

في هذه المرحلة يكون الفرد قد ألزم نفسه بالوقت والطاقة وباشر التغيير بنشاط. لديه عند هذه النقطة اعتقاد قوي ومستوى من الثقة بالنفس مهم للغاية.

٦-٣-١١- المرحلة الخامسة: المحافظة على التغيير

(من الصعب تخيل كيف كانت الأمور من قبل)

تبدأ المحافظة على التغيير عندما نكون قد حافظنا على السلوك بنجاح لمدة ٦ أشهر أو أكثر. عندما يكون في هذه المرحلة يبدأ الفرد بلمس فوائد التغير السلوكي، لكن الهدف الرئيسي هو منع حدوث ارتداد.

من المهم أن نتذكر...

- لا تحدث الحركة دائماً في المراحل الخمسة بشكل واضح ومتسلسل. من الممكن تجاوز المراحل، أو الحركة للأمام أو الخلف بين المراحل.
- التغير السلوكي الناجح يحدث مع الزمن. ولا يأتي كله دفعة واحدة.
- لا يوجد وقت محدد مسبقاً للمراحل - فكل فرد سوف يصرف

مقادير مختلفة من الوقت في كل منها.

- هناك فنون مختلفة وعمليات تغيير تنطبق على كل مرحلة يمكن الحصول عليها من المراجع المختصة عند اللزوم.



١٢ـ قواعد التغذية

يهدف هذا الفصل إلى مساعدة الطالب في التغلب على المشاكل الصحية ذات العلاقة بالتغذية التي يمكن أن تهدد نجاحه وتطوره الدراسي.

١ـ١٢ـ الحريرات

يبقى وزن الجسم ثابتاً، إذا كانت القدرة (أو الحريرات) التي تستهلكها مساوية للقدرة التي تصرفها. إنها في معظم الحالات مسألة توازن قدرة: يجب أن تساوي الحريرات الداخلة الحريرات

الخارجة. تتضمن الحريرات الداخلة ما تأكله وتشربه. أما الحريرات الخارجة فتشمل معدل الاستقلاب خلال الراحة، الأثر الحراري للطعام، والنشاط الفيزيائي. تعتمد متطلباتك الشخصية من الحريرات على هذه العوامل الثلاث.

١-١-١٢- معدل الاستقلاب خلال الراحة

هو عدد الحريرات التي تلزمك للمحافظة على وظائف الجسم الداخلية عند الراحة. بمعنى آخر، هي كمية القدرة اللازمة للمحافظة على خفقان القلب، تنفس الرئتين، قيام الدماغ والكبد بوظيفتهما، وحياة كل خلاياك وعافيتها عند الراحة التامة. يتطلب معدل الاستقلاب خلال الراحة حوالي ٦٥٪ من حاجتك اليومية الكلية من الحريرات.

هناك عدة عوامل تؤثر على معدل الأستقلاب خلال الراحة. بعضها لا يمكن التحكم به لأنها جزء من نظامك الوراثي، أو تتعلق بالطقس حار أو بارد أو بوظائف أعضاء الجسم الداخلية.

إذن ما هي العوامل التي يكمن التحكم بها؟ ماذا يمكنك أن تعمل لزيادة معدل الأستقلاب؟ هناك أمران: بناء كتلة الجسم العضلية والتمرين. وتجنب الحميات المقيدة.

١-١-١-١٢- بناء كتلة الجسم العضلية والتمرين

من العوامل الرئيسية التي يمكن التحكم بها هو كتلة عضلات الجسم، التي تعتبر عالية النشاط الاستقلابي وهي تمثل حوالي ٧٠-٨٠٪ من إجمالي معدل الاستقلاب عند الراحة. يحرق كيلوغرام من العضلات في حالة الراحة ما يصل إلى ٧٠ مرة أكثر مما يحرقه كيلوغرام من الدهن. لذا فإن الأشخاص الذين يمتلكون عضلات أكثر في أجسامهم يحرقون حريرات أكثر من الأشخاص الذين يمتلكون كمية دهن أكثر في أجسامهم حتى وهم جالسون في غرفة الصف.

٢-١-١-١٢- ماذا يمكنك أن تفعل لمقاومة الفقد العضلي والمحافظة على معدل الاستقلاب عندك مرتفعاً؟

يمكنك بشكل جزئي أن تتحكم بكتلة الجسم العضلية ومنع الانحدار التدريجي لمعدل الاستقلاب عند الراحة عن طريق تدريب المقاومة مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً. يمثل ذلك تعزيزاً للاستقلاب حتى ١٠٪! يمكن أن يتضمن تدريب المقاومة رفع الأثقال، القيام بتمارين دفع، وغير ذلك من تمارين تكييف العضلات.

٣-١-١-١٢- تجنب الحميات المقيدة

من ناحية أخرى فإن الحميات المقيدة، تبطئ معدل الاستقلاب عند الراحة. يتباطأ جسمك لكي يتوافق مع نقص الحريرات الداخلة(وهكذا يمكنه القيام بوظائفه بوقود أقل). جسمك ذكي جداً، وهو يريد أن يحميك. وهكذا فإنه يبدأ في الحفاظ على كل حريرة تأكلها ويخزنها على شكل دهن(لأنه غير متأكد من أنك ستغذيه بعد ذلك). هذا واحد من الأسباب المحتملة وراء عودة أوزان الأشخاص الذين يتبعون الحمية لما كانت عليه حالما يعودون إلى طرق أكلهم الاعتيادية.

١-١-١٢- الأثر الحراري للطعام

الأثر الحراري للطعام هو مقدار الحريرات اللازمة لهضم، امتصاص، نقل، وتخزين المواد الغذائية في جسمك. في كل مرة تأكل فيها، يزداد قليلاً معدل استقلابك عند الراحة ويبقى مرتفعاً لحوالي ٥ ساعات لتزويد تلك الفعاليات الاستقلابية بالوقود. ربما يكون في ذلك جواب عن التساؤل التالي: لماذا يكون هناك احتمال أكبر لأن تحافظ على وزن صحي وتحافظ على معدل استقلاب مرتفع إذا تناولت وجبات أصغر، أكثر تكراراً خلال اليوم (بدلاً من الغاء الفطور والغذاء وبعد ذلك تحشو معدتك بوجبة كبيرة في وقت متأخر من الليل).

في الحقيقة، يلعب الأثر الحراري للطعام دوراً ثانوياً فقط في ميزانيتك الحرارية (ربما ٥–١٠٪ من حاجاتك الكلية)، وهكذا يكون دوره ثانوياً في التأثير على وزنك. لكن، تناول وجبات خفيفة أكثر تكراراً هو أمر غير ضار بالتأكيد. لا شيء أكثر فائدة للدماغ والعضلات من التزود المستمر بالمواد الغذائية طوال اليوم، وعلى

الأغلب سيشعرك ذلك بالنشاط ويحسن أدائك في الدراسة والفعاليات الفيزيائية.

٣-١-١٢- النشاط الفيزيائي

يتضمن النشاط الفيزيائي أو البدني الحريرات التي تصرفها خلال نشاطات اليوم العادي (مثل المشي إلى المدرسة، تنظيف الأسنان، التململ في الصف)، بالإضافة إلى الحريرات التي تصرفها خلال فترات التمارين بشكل مقصود (مثل الجري، السباحة، كرة القدم). كما تتوقع، هناك تفاوت كبير في عدد الحريرات التي يصرفها الناس المختلفون خلال الفعاليات الفيزيائية. هل تصعد إلى الطوابق العليا مستخدماً الدرج أم المصعد؟ هل تذهب إلى المدرسة ماشياً أم بالسيارة؟ هل أنت من النوع الذي يتحرك بسرعة ويتململ طول الوقت، أم أنك تتحرك ببطء وتفضل البقاء ساكناً ومسترخياً؟ هل تستمتع بالألعاب الرياضية، رفع الأثقال، المصارعة والايروبيك خلال وقت فراغك أم أنك تفضل المطالعة، الرسم، أو الكتابة؟ تختلف الحريرات التي يتم حرقها خلال الأنشطة الفيزيائية إلى

حد كبير، لكنها عموماً تشكل حوالي ٢٥-٣٥٪ من حاجاتك اليومية الكلية من الحريرات التي تحتاج.

٢-١٢- الكربوهيدرات

١-٢-١٢- هل يجعلك تناول الكربوهيدرات سميناً؟

رغم ما تزعمه الكثير من كتب الحميات الصادرة مؤخراً، فإن الكربوهيدرات (مثل المعكرونة، الخبز، البطاطا والفواكه) لا تسمن أو تسبب السمنة بحد ذاتها. تتحول الحريرات الفائضة (سواء أكانت من الكربوهيدرات أم البروتين أم الدهن) إلى دهن وتخزن على هذا الشكل في جسمك. الطريقة الوحيدة التي تصبح معها الكربوهيدرات مسمنة تكون في تناول الكثير منها (الكثير من الحريرات من أي مصدر يمكن أن يكون مسمناً) أو إذا كسوتها بأطنان من الصلصات العالية الدهن/العالية الحريرات أو نحو ذلك.

٢-٢-١٢- ما هو الهدف من الكربوهيدرات؟

الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة المفضل للجسم. إن بعض

خلايانا (مثل خلايا الدماغ والكريات الحمراء) تستطيع فقط أن تستخدم الكربوهيدرات للحصول على الطاقة.

نظراً لدورها الحيوي، يجب أن تأتي معظم حريراتنا اليومية من الكربوهيدرات.

لكن، المقدار الدقيق الذي تحتاجه أنت شخصياً يتراوح بين ٤٥–٦٥٪ من الحريرات الكلية حسب صحتك ومتطلبات لياقتك. بالنسبة للطلاب الشباب النشيطين عموماً، يمكن أن يمثل الحصول على ٥٥–٦٥٪ من الحريرات الكلية من الكربوهيدرات هدفاً معقولاً.

٣-٢-١٢- أنواع الكربوهيدرات: البسيطة إزاء المعقدة

يمكن تصنيف الكربوهيدرات إلى صنفين عامين اعتماداً على تركيبها الكيميائي: الكربوهيدرات البسيطة (أو السكريات) والكربوهيدرات المعقدة (أو النشويات).

١-٣-٢-١٢- الكربوهيدرات البسيطة (السكريات)

معظم السكر الذي نتناوله اليوم يأتي مما يضاف إلى الأطعمة المصنعة (الكاتو، الكعك، البوظة، البسكويت، الشوكولا، المشروبات الغازية الخ..). الصنف الشائع الذي يضاف لهذه الأطعمة هو سكر المائدة البسيط الأبيض (أو السكرون).

يتواجد السكر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة. فمثلاً، الفاكهة تحوي على سكر الفاكهة (الذي يسمى فراكتون)، والحليب يحتوي على سكر الحليب (المسمى لاكتون). مجرد كون هذه الأطعمة غنية بالسكر لا يجعلها أطعمة سيئة. بل على العكس، هذه الأطعمة مليئة بفيتامينات ومعادن مهمة، وهي نسبياً قليلة الحريرات. فقط عندما يتم تركيز السكر أو استخلاصه من المصادر الطبيعية ومن ثم إضافته إلى الأطعمة المصنعة الفقيرة غذائياً (مثل الأطعمة التي ذكرت أعلاه) يصبح ذلك السكر مشكلة.

٢-٣-٢-١٢- هل من الطبيعي أن نتوق إلى تناول السكر؟

يشعر الكثير من الطلاب بالقلق حول تشوقهم لتناول السكر. وهم يشعرون كما لو أن التشوق لتناول الأشياء الحلوة أمر سيء. احفظ في ذهنك أنه أمر طبيعي في الحقيقة لكل منا أن يتشوق للسكريات إلى حد ما. كنا ونحن أطفال نلجأ إلى ثدي الأم لنشبع تشوقنا الفطري من الحليب الحلو. مع ذلك، فإن تلك التشوقات تخرج من أيدينا في بعض الأحيان؛ وتبدأ الحلويات في الحلول محل الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية في نظامنا الغذائي.

٣-٣-٢-١٢- الكربوهيدرات المعقدة (النشويات)

توجد الكربوهيدرات المعقدة في أطعمة مثل الخبز، الأرز، المعكرونة، الفاصوليا، والخضار المجففة (مثل البطاطا، البازلاء، الذرة). نظراً لأن قطع الفواكه الكاملة تحتوي على الألياف (خلافاً لعصير الفواكه والمحليات المصنوعة من عصير الفواكه المركز)، فإنه يمكن اعتبارها كربوهيدرات معقدة أيضاً.

كثير من الكربوهيدرات المعقدة التي نستهلكها اليوم يـأتي من المنتجات المكررة والمصنعـة (مثـل الخـبز الأبيـض، الأرز الأبيـض، المعكرونة البيضاء والبطاطا المقلية). إن تكرير تلك الأطعمة يأخذ منها الكثير من المواد الغذائية والألياف ويترك مجرد منتج نهائي أبيـض نشوي. تغنى هذه الأطعمـة أحياناً ويضـاف إليـها خمسـة عنـاصر غذائيـة فقـط (أربـع فيتامينـات ب إضافـة للحديـد). أمـا العنـاصر الغذائية الأخرى فقد فقدت للأبد.

أما الأطعمة بشكلها الكامل (مثل خبز الطحـين الكـامل، الأرز البني، الشوفان والأطعمة المعمولة من الحبوب الكاملة) فإنها تحتفظ بكل عناصرها الغذائية وأليافها.

٤-٣-٢-١٢- هل يهم أي نوع من الكربوهيدرات تختار؟

كـل الكربوهيـدرات (سـواء أكـانت بسيطة أم معقـدة) سـوف يجري تحطيمها في النهاية في الجسم إلى نفس الصيغة: السكر (أي سكر الدم أو جلوكوز الـدم). وكـل الكربوهيـدرات تـزود في النهايـة دماغك وجسمك بالوقود بنفس الطريقـة. وهكـذا هـل يـهم إذا أتـى

وقود الكربوهيدرات من حمية سكريات مضافة في الكاتو، البوظة والشراب الغازي إزاء حمية معظمها من الحبوب الكاملة، الفاصوليا، الخضروات، والفواكه؟ الجواب نعم بكل تأكيد! ولكن لماذا؟

١. تعتبر السكريات البسيطة (عندما تضاف للطعام) شكلاً أكثر تركيزاً للكاربوهيدرات والحريرات. أما السكريات الموجودة طبيعياً في قطع الفواكه الكاملة والكربوهيدرات المعقدة في الحبوب والخضراوات فتكون محلولة مع الألياف والماء، الأمر الذي يجعلها تشغل حجماً أكبر (وهذا يشعرك بالامتلاء) دون حريرات إضافية. بشكل مشابه، فإن السكر الموجود طبيعياً في الحليب خالي الدسم محلول مع الماء والبروتين والعديد من الفيتامينات والمعادن الهامة.

٢. السكريات المضافة البسيطة لا تحتوي على أية فيتامينات أو معادن. إنها مجرد حريرات جوفاء.

٣. السكريات المضافة البسيطة (بالإضافة للعديد من الأطعمة المكررة النشوية القليلة الألياف) سريعة الهضم ويمتصها الجسم

بسرعة، الأمر الذي ينتج عنه زيادة سريعة في مستويات سكر الدم. يعطيك هذا دفعة سريعة ومباشرة في الطاقة. لكن هذه الطاقة تدوم لفترة قصيرة. تطلق المستويات العالية من سكر الدم دفعة سريعة من هرمون الأنسولين. يسبب الأنسولين انخفاضاً مفاجئاً في سكر الدم، الأمر الذي يجعلك تشعر بالتعب، الجوع، والتشوق لمزيد من السكر بعد فترة قصيرة من تناولك الطعام.

لا يتعرض كل شخص لهذا الصعود والهبوط كنتيجة لتناول الطعام البسيط السكري المكرر. لكن ما يصل إلى واحد من بين كل أربعة أشخاص من البالغين (عدا المصابين بالسكري)، ربما يكونوا في خطر نظراً لوجود استعداد جيني لديهم لمقاومة الأنسولين. يمكن أن تؤدي مقاومة الأنسولين إلى زيادة مستويات الأنسولين، زيادة التشوق للسكر، زيادة خطر الإصابة بالسمنة، داء السكري، ومرض القلب. سواءً أكان لديك مقاومة أنسولين أم لا، هناك اختيارات لأنماط حياتية بسيطة تستطيع إتباعها للمحافظة و/ أو الوصول إلى مستويات صحية لسكر الدم.

٤-٢-١٢- النقاط الجوهرية

- إحدى النقاط الجيدة حول كثير من الحميات الشائعة منخفضة الكربوهيدرات هي أنها تلفت الانتباه إلى نوعية الكربوهيدرات التي نأكل. الكثير منا اليوم يختارون الكثير من الكربوهيدرات المكررة، السكرية، الغنية بالحريرات (لكنها فقيرة بالمواد الغذائية) كربوهيدرات مثل الصودا، السكاكر، منتجات الخبز الأبيض، الأرز الأبيض والبطاطا المقلية المصنعة.

- تتألف خطة أطعمة صحية من ٤٥-٦٥٪ من كربوهيدرات صحية ذات نوعية عالية على الأغلب (بما في ذلك خبز الطحين الكامل، الأرز البني، الشوفان وحبوب كاملة أخرى، الفاصوليا، الخضروات، الفواكه، وأطعمة الحليب قليل الدسم).

- لا يعني ذلك أن أكل الحلوى أو الأطعمة المصنعة مرة كل حين هو أمر سيء حتى ولو كان ذلك كل يوم. لا يوجد أطعمة جيدة أو أطعمة سيئة. التوازن هو مفتاح الحل.

- على سبيل المثال، الأرز الأبيض أو المعكرونة البيضاء ليست

سيئة إذا تناولتها مع خضراوات غنية بالألياف ومع مصدر جيد للبروتين قليل الدهن. الوجبة ككل غنية بالألياف، والبروتين والدهن الموجودان فيها يساعدان على إبطاء مدى سرعة الكربوهيدرات في الهضم والامتصاص، لهذا تكون النتيجة استجابة أنسولين أقل.

– علاوة على ذلك، إذا كنت نشيطاً وتصرف الكثير من الحريرات يومياً، بإمكانك أن تستمتع ببعض الحريرات الفارغة في حميتك. كل ذلك في إطار التوازن والاعتدال!

٣ـ ١٢ـ الدهن

١ـ٣ـ١٢ـ هل سيجعلك تناول الدهن سميناً؟

لا! يخلط الكثير من الطلاب بين دهن الطعام (الدهن الذي نأكل) والأنسجة الدهنية (الدهن الموجود في أجسامنا). دهن الطعام لا يلتصق آلياً بخصرك، ساقيك، أردافك أو أفخاذك. الحريرات الزائدة من دهن الطعام فقط تجعلنا نكتسب الدهن على أجسامنا.

الحريرات الزائدة من أي شيء تجعلك تكتسب دهن الجسم.

إذا أضفت الدهن إلى خطة وجباتك التي تحتوي عدداً مناسباً من الحريرات، سيحترق الدهن الموجود في طعامك كطاقة. إذا أكلت الكثير جداً من الحريرات (بغض النظر عن المصدر إن كان من الكربوهيدرات، أو البروتين، أو الدهن، أو الكحول)، الحريرات الزائدة ستحول إلى دهن وتخزن في جسمك.

هناك اليوم منتجات خالية من الدهن أكثر من أي يوم مضى، لكن ما يدعو للسخرية، هو أننا اليوم أسمن من أي يوم سابق. لماذا؟ لا يعني قولنا عن طعام معين إذا كان خالياً من الدهن أن يكون خالياً من الحريرات! كذلك فإننا نميل إلى تناول المزيد من المنتجات الخالية من الدهن لأنه يتم تسويقها على أنها صحية أكثر.

٢-٣-١٢- كيف يمكن لدهن الطعام أن يصبح مسمناً؟

يحتوي غرام من دهن الطعام أكثر من ضعف الحريرات التي يحتويها غرام من البروتين أو الكربوهيدرات (٩ حريرات في الغرام

مقابل ٤ حريرات في الغرام). بناء على ذلك، إذا أكلت الكثير من الأطعمة الدهنية، فمن المتوقع أن يرتفع رصيدك من الحريرات كل يوم. لا يشكل هذا مشكلة إذا كنت نشيطاً وتحتاج إلى تلك الحريرات الإضافية. لكن، إذا لم تكن بحاجة إلى تلك الحريرات الإضافية، فيمكن عندئذٍ للحريرات الزائدة أن تتحول وتختزن كدهن في الجسم.

٣-٣-١٢- الغاية من الدهن

الدهن الموجود في الطعام والنسيج الدهني الموجود في أجسامنا يؤدي الكثير من الوظائف.

١. في الأطعمة، *يؤدي الدهن الأدوار التالية:*

- عنصر مغذي: يقدم الدهن الحموض الدهنية الضرورية، التي يحتاجها الجسم للنمو العادي للرضع والأطفال ولإنتاج مركبات شبيهة بالهرمونات تنظم الكثير من وظائف الجسم وتحافظ على صحتك.

- وسيلة نقل: يحمل الدهن الفيتامينات التي تنحل بالدهن (A, D, E, K) ويساعد في امتصاصها.

- أداة حسية: فهو يساهم في رائحة الطعام وطعمه.

- أداة تركيبية: يساعد على جعل الطعام ليناً (خاصة اللحوم والأكلات المخبوزة).

- أداة إحساس بالشبع والامتلاء: يجعلك الدهن الموجود في الطعام تشعر بالامتلاء والشعور بالشبع لفترة طويلة بعد الوجبة.

- يقدم الدهن مصدراً مركزاً للحريرات. يعتبر هذا جيداً إذا كنت مسافراً لمسافات طويلة، مستهلكاً لحريرات كثيرة، وحاملاً معك طعامك (مثل رحلات الصيد). إنه جيد أيضاً لأولئك الأشخاص الذين يحتاجون لحريرات كثيرة لبناء الكتلة اللحمية لأجسامهم كممارسي رياضة كمال الأجسام.

٢. في الجسم، *يقوم الدهن بالوظائف التالية :*

- الدهن هو الشكل الرئيسي لتخزين الطاقة في الجسم (مهم في أوقات المرض وقلة تناول الطعام).
- الدهون تقدم معظم الطاقة اللازمة لعمل العضلات.
- تعمل الدهون بمثابة وسائد بين الأعضاء الداخلية وتعزل أجسامنا ضد الحرارة والبرودة.
- تشكل الدهون معظم مادة خلايا الأغشية (خاصة الدماغ وخلايا الأعصاب).
- تتحول الدهون إلى هرمونات هامة كثيرة (بما فيها هرمون الجنس).

الدهن شيء جيد! فقط عندما يوجد الكثير من ذلك الشيء الجيد في الجسم تبدأ إمكانية ظهور المشاكل.

١٢-٣-٤- أنواع الدهن: المشبع إزاء غير المشبع

هناك صنفان عامان من الدهون تبعاً لتركيبها الكيميائي: دهون مشبعة ودهون غير مشبعة. لهذه الدهون تأثيرات مختلفة جداً على جسمك.

١٢-٢-٤-١- الدهون المشبعة

الدهون المشبعة هي نوع الدهون التي تترافق مع الصحة السيئة. إنها تميل لزيادة الكولسترول السيئ في دمك وتزيد خطر إصابتك بمرض القلب. تميل الدهون المشبعة لأن تكون جامدة عند درجة حرارة الغرفة وتميل لأن تكون الأكثر تركيزاً في مصادر الدهن الحيوانية (بما فيها الزبد، القشدة، دهن الخروف، جلد الدواجن، الحليب كامل الدسم، الجبن، البوظة).

١٢-٣-٤-٢- الدهون غير المشبعة

الدهون غير المشبعة هي نوع الدهون التي تترافق مع الصحة

الجيدة. إنها تميل إلى تقليل مستويات الكولسترول في الدم وتنقص خطر إصابتك بأمراض القلب. تميل الدهون غير المشبعة لأن تكون سائلة عند درجة حرارة الغرفة، وتميل لأن تكون الأكثر تركيزاً في المصادر النباتية للدهون (بما في ذلك الزيوت النباتية، الزيتون، الأفوكادو، الجوز، وزبدة الفستق). يستثنى من ذلك الزيوت التي تخضع لعملية تصنيع تسمى الهدرجة تجعلها جامدة أكثر في درجة الحرارة العادية(مثل السمن النباتي، الزيوت النباتية المهدرجة جزئياً). تختبئ هذه الزيوت المهدرجة في العديد من الأطعمة المصنعة والأكلات السريعة المقلية. لذا حاول قراءة مكونات الأطعمة المصنعة قبل أن تتناولها.

تنقسم الدهون غير المشبعة عموماً إلى قسمين: الدهون غير المشبعة الأحادية والدهون غير المشبعة المتعددة.

- الدهون غير المشبعة الأحادية ينظر إليها عموماً على أنها الأكثر فائدة لصحة القلب. أهم مصادر الطعام تتضمن زيت الزيتون، الجوز، زبدة الفستق، الأفوكادو، والزيتون. للحصول على أفضل

النتائج الصحية عليك أن تكثر من استخدم هذه الدهون من هذه المصادر في نظامك الغذائي.

- الدهون غير المشبعة المتعددة أهم مصادرها زيت الذرة وزيت الصويا وزيت عباد الشمس والأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل.

٥-٣-١٢- النقطة الجوهرية

يعتبر نوع الدهن الذي تتناوله أكثر أهمية من الكمية الكلية. حاول أن تكثر من تناول الدهون غير المشبعة الأحادية. لكن عليك أن تلاحظ أنه رغم أن الدهون غير المشبعة الأحادية أفضل عموماً لصحة قلبك، إلا أنها تحتوي على نفس عدد الحريرات التي تحتويها نفس الكمية من الدهون المشبعة.

تذكر أنه لا يوجد شيء من قبيل هذا طعام جيد وذاك طعام سيء. وازن بين اختياراتك بحيث يكون في برنامج غذائك الإجمالي كمية قليلة من الدهون المشبعة والزيوت المهدرجة.

٤-١٢- البروتين

١-٤-١٢- هل تحتاج إلى كميات إضافية من البروتين لبناء العضلات؟

يحطم البروتين الموجود في الطعام إلى أحماض آمينية في أجسامنا. تشكل الأحماض الآمينية لبنة البناء في نمو وإصلاح كل خلايا الجسم، بما في ذلك خلايا الجلد، خلايا الكبد، خلايا المناعة، إضافة إلى خلايا العضلات.

المفتاح لبناء العضلات هو تدريب المقاومة (عدم استهلاك البروتين أو الحموض الأمينية) واستهلاك كمية كافية من الحريرات لتزويد هذا النوع من التدريب بالطاقة.

بقولنا هذا، يتبين أن الأشخاص الذين يحاولون بناء عضلاتهم يحتاجون البروتين أكثر مما يحتاجه شخص قليل النشاط.

٢-٤-١٢- ما هي كمية البروتين التي نحتاجها؟

إن كمية البروتين التي تحتاج إليها يومياً تعتمد على وزنك

(خاصة كتلة اللحم في جسمك)، مقدار الحريرات التي تحصل عليها (خاصة فيما إذا كنت تستهلك كميات كافية من الكربوهيدرات والدهون لأجل الطاقة أم لا)، وأهداف اللياقة التي تطمح إليها.

تقدر حاجة الشخص العادي اليومية بين ٥٠–١٠٠ غرام. علماً أن الشخص يمكنه أن يستخدم فقط ٢ غرام بروتين لكل واحد كيلوغرام من وزن الجسم كحد أقصى لبناء الأنسجة. لا توجد طريقة لتخزين البروتين الزائد في الجسم. مهما كانت الكمية غير المستخدمة فهي إما أن تحرق لأجل الطاقة، تحول إلى كربوهيدرات لأجل الطاقة، أو تخزن كدهون. بما أن الأطعمة الغنية بالبروتين تميل لتكون أغلى ثمناً من الأغذية الغنية بالكربوهيدرات، فإن تناول الكثير من البروتينات مكان الكميات اللازمة من الكربوهيدرات يعتبر بمثابة هدر للمال.

٣-٤-١٢- من هو في خطر من تناول القليل من البروتين؟

١. الأشخاص الذين يتبعون حمية لإنقاص الوزن

الطلاب الحريصون على أوزانهم هم في خطر خاص لعدم تناولهم البروتين بشكل كاف. بعض هؤلاء الطلاب يستثنون الكثير من الأطعمة الغنية بالبروتين من حميتهم لأنهم يتخيلون بأنها تمتلك حريرات عالية جداً ودهن (الأمر الذي ليس صحيحاً بالضرورة). هذا شائع بشكل خاص بين الطلاب الذين يساهمون في الرياضات التي تتضمن تصنيفاً للوزن (مثل المصارعة والملاكمة) أو نشاطات تركز على المظهر(مثل التمثيل، بناء الأجسام، الرقص)، أو رياضات يكون فيها انخفاض الوزن مزية لأجل السرعة (مثل الركض والدراجات). بدون بروتين كاف، يخسر الطلاب كتلة عضلية وكثافة عظام ويعانون آثاراً سلبية أخرى كثيرة للحمية المقيدة.

نوع آخر من الطلاب الحريصين على أوزانهم يعتقدون خطأً أنهم إذا اتبعوا حمية عالية بالبروتين (لكن قليلة الدهن) فإن باستطاعتهم فقد الوزن دون أن تتأثر عضلاتهم. لكن، إذا لم

تستهلك حريرات كلية كافية من الكربوهيدرات والدهن لأجل الطاقة، فإن جسمك سيقوم بتحطيم البروتين الذي تأكله لأجل حصوله على الطاقة ولن يكون متوفراً لبناء العضلات وصيانتها.إن حصولك على حريرات كافية (من الكربوهيدرات والدهون) تعتبر مسألة حرجة لتوفير البروتين لوظيفته في البناء.

النباتيون

٤-٤-١٢- المصادر الحيوانية للبروتين إزاء المصادر النباتية

يمكن أن يوجد البروتين في كل من الأطعمة الحيوانية والنباتية.

١. المصادر الحيوانية

تتضمن المصادر الحيوانية الغنية بالبروتين: اللحوم، الدواجن، السمك، البيض، الجبن، الحليب، واللبن.

٢. المصادر النباتية

تتضمن الأطعمة النباتية الغنية بالبروتين: الفول، الحمص، منتجات الصويا، الفاصوليا، البذور، والجوز.

٥-١٢- الفيتامينات والمعادن

١-٥-١٢- هل يعطيك قرص تعويض فيتامين طاقة أكثر؟

الفيتامينات والمعادن هي مركبات ضرورية يحتاج إليها الجسم بكميات ضئيلة. خلافاً للاعتقاد الشائع، إن تناول قرص تعويض من الفيتامينات/المعادن سوف لن يعطيك القدرة. فقط الحريرات (من الكربوهيدرات، البروتين، والدهن) هي التي تعطي القدرة. الفيتامينات والمعادن لا تحتوي على حريرات، لذا لا يمكنها أن تعطيك القدرة. مع ذلك، تلعب الفيتامينات والمعادن دوراً حيوياً في عمليات الأستقلاب التي تحول الكربوهيدرات، البروتين، والدهن إلى قدرة. وهكذا، إذا كان لديك نقص في فيتامين أو معدن معين، فإن أخذ قرص التعويض يمكن أن يجعلك تشعر بالتحسن.

٢-٥-١٢- الفيتامينات

١-٢-٥-١٢- ما هي الفيتامينات؟

الفيتامينات هي مركبات عضوية تنشأ بشكل طبيعي في أنسجة النبات والحيوان. إن وجودها في الغذاء الذي نتناوله بكميات صغيرة جداً ضروري لتنشيط النمو والمحافظة على الصحة والحياة. تقدم الفيتامينات الإمكانية لعناصر غذائية أخرى ليمكن هضمها، امتصاصها، واستقلابها من قبل الجسم. من المهم أن نتذكر أنه نظراً لعدم احتواء الفيتامينات على الحريرات، فإنها لا تقدم أية طاقة. الفيتامينات تلعب دور الوسيط فهي تزيد سرعة التفاعلات الكيميائية دون أن تُستهلك خلال التفاعل. هذا يفسر لماذا نحتاج فقط إلى مقادير ضئيلة جداً من الفيتامينات.

٢-٢-٥-١٢- هل هناك أنواع مختلفة من الفيتامينات؟

يمكن تقسيم الفيتامينات إلى مجموعتين - مجموعة تنحل في الدهن وهي (A, D, E, K) ومجموعة أخرى تنحل بالماء وهي (C, B complex). يتم تنظيم تركيز الفيتامينات التي تنحل بالماء عن طريق الكليتين. ويتم طرح أية كمية زائدة عن حاجة الجسم مع

البول. لكن الفيتامينات التي تنحل بالدهون فإنها تخزن في الجسم، ويمكن أن يؤدي تناول كميات زائدة عن حاجة الجسم (خاصة من فيتامين A وفيتامين D) إلى التسمم. كذلك يمكن أن يؤدي تناول كميات كبيرة من بعض الفيتامينات التي تنحل بالماء وبعض المعادن إلى التسمم أيضاً.

٣-٢-٥-١٢- كيف لي أن أعلم إذا كنت أحصل على ما أحتاجه من الفيتامينات؟

أفضل طريقة للتأكد من أنك تحصل على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك هي أن تتبع نظاماً غذائياً متوازناً تماماً.

المخصص اليومي المنصوح به (RDA) هو نظام تصدره العديد من التنظيمات الطبية والصحية في البلدان المتقدمة تبين فيه مستوى العناصر الغذائية الذي يقابل معظم حاجات الأفراد الأصحاء. وليكون هناك عامل أمان، فإن القيم المعطاة للـ RDA تضبط على مستوى أعلى مما يحتاجه معظم الناس. إذا كان نظامك الغذائي يتألف من تنوع غذائي يحتوي على كل مجموعات الطعام، فإنه

يفترض أن لا يحدث لديك نقص في أحد الفيتامينات.

٤-٢-٥-١٢- ماذا بخصوص تناول أقراص تعويض من الفيتامين؟

بما أن الحاجة للفيتامينات تقتصر على مقادير متناهية الصغر منها، فإن معظم الناس الأصحاء قادرون على أخذ حاجاتهم من خلال اختيارات متوازنة من الأطعمة الكاملة. بعض الحالات التي يمكن أن يوصى فيها بتناول التعويض تتضمن المرأة الحامل، كبار السن، النباتيون، الأشخاص الذين لديهم تحسس من عدد من الأطعمة أو عدم تحمل، الأشخاص الذين يمتنعون عن تناول عدد من الأطعمة بحكم العادة والطلاب المنشغلون ممن لديهم عادات أكل سيئة. إذا كنت ستتناول أقراص تعويض فيتامين، ننصحك باختيار الأقراص متعددة الفيتامينات والمعادن التي تقدم كل العناصر الغذائية تحت مستوى الـ RDA أو عنده. إن تناول بعض الفيتامينات زيادة عن مستوى الـ RDA يمكن أن يكون له آثار سمية، يمكن أن تتضمن: الدوار، الإقياء، اضطرابات جلدية، تلف الكبد

والأعصاب، وحتى المـوت. تذكـر أن تنـاول أقـراص التعويـض لـن يصلح نظامك الغذائـي إن كـان سـيئاً. لا يمكـن لهـذه الأقـراص أن تعدل الآثار المؤذية الناتجة عـن تنـاولك كميـات زائـدة مـن الدهـن المشبع، أو الملح أو السكر. ولا يمكنها أن تزود جسمك بتلـك المـواد الـتي تقـاوم المـرض والـتي توجـد فقـط في الفواكـه، الخضـراوات، والحبوب الكاملة.

٥ـ٢ـ٥ـ١٢ـ الفيتامينات، الإجهاد، والطاقة

هناك ادعاءات كثيرة بخصوص الحاجة لتعويضات الفيتامين. ربما تزداد حاجتك للفيتامين قليلاً في حـالات تعرضـك للإجـهاد، لكن هذه الحاجة لا تتجاوز في معظم الأحـوال الـ RDA. كذلـك، فإن الفيتامينات لا تقدم الطاقة وهي بذلك لن تسـاعد الريـاضيين في أدائهم. يستهلك الرياضي عادة كميات أكبر من الطعام ولذلـك فـهو يحصل على فيتامينات أكثر. الفيتامينـات لا تزيـد القـوة أو القـدرة على التحمل، وذلك لأنها لا تعطي الحريـرات. أخـيراً، إذا كنـت تشعر بالتعب أو بالكسل، ربما كنت في حاجة إلى نوم أكثر أو طعام

أفضل أو لأن تكون فيزيائياً أكثر نشاطاً ـ ربما لا يكون تناول قرص تعويض الفيتامين هو الحل في هذه الحالة.

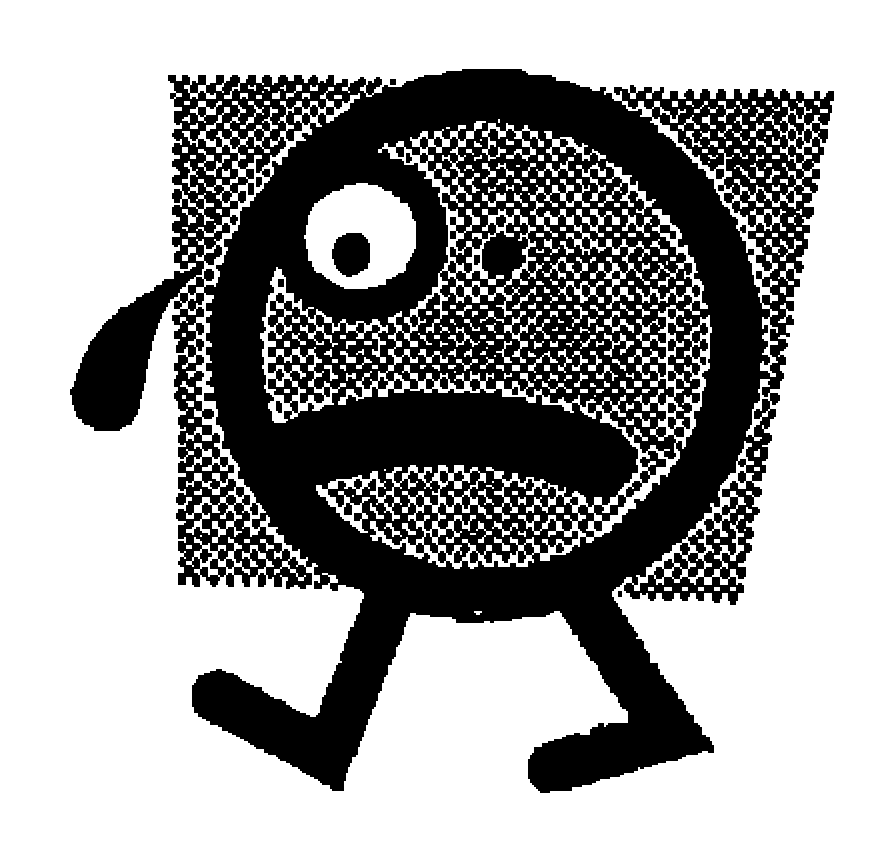
٦ـ٢ـ٥ـ١٢ـ هل يمنع الفيتامين C من الإصابة بالرشح

لا تدعم نتائج البحوث النظرية القائلة بأن فيتامين C يمنع الرشح. لكن ربما يكون لتناول جرعات عالية أثراً مضاداً للتحسس ولهذا فإنه يريح من بعض أعراض الرشح. من المهم أن تتذكر أن تناول جرعات من فيتامين C تزيد عن ٢٠٠٠ ميلي غرام في اليوم ربما تكون محفوفة بالمخاطر. ومن السهل أن تحصل على أكثر مما تحتاج من الطعام وحده. لا تحتاج لأكثر من ٢٠٠–٢٥٠ غرام من عصير البرتقال الطازج لتحصل على حاجتك اليومية المنصوح بها من فيتامين C.

٣ـ٥ـ١٢ـ ما يجب أن تعلمه عن الفيتامينات والمعادن

يبين الجدولان التاليان معلومات عن بعض الفيتامينات والمعادن الأساسية، مصادرها وظائفها، وكمية التعويض اليومي

المنصوح به منها RDA. تذكر أن مجرد كون أحد الفيتامينات أو المعادن يؤدي وظيفة معينة ما، لا يعني أن تناول المزيد منه يعطي نتائج أفضل. التعويض الذي يزيد عن الحد الأعلى UL المدرج أدناه يمكن أن يكون له آثار سمّية.



١٣ــ الكَرب
(Stress)

الكرْب (الجمع كروب) جزء من الحياة التي نحياها مـن يـوم لآخر. كطالب في نهاية المرحلـة الثانويـة أو كطـالب جـامعي ربمـا تكون قد تعرضت للكرب في مواجهة الأعباء الدراسية، أو التكيـف مع البيئة الحياتية، أو تطوير الصداقات. ليس بـالضرورة أن يكـون الكرب الذي عانيت منـه ضـاراً. إن الأشـكال المعتدلـة مـن الكـرب يمكن أن تعمل كمحفز ومنشط. لكن، إذا كان مستوى الكرب عاليـاً جداً، فإنه من الممكن أن ينشأ عنه مشاكل طبية واجتماعية.

١-١٣- ما هو الكرب؟

على الرغم من أننا نميل للتفكير بالكرب على أنه ناتج عن أحداث خارجية، لكن الأحداث بحد ذاتها غير مكربة. في الواقع، إن الطريقة التي نؤول فيها الأحداث ونتفاعل معها هي التي تجعلنا منكربين. يختلف الناس بشكل كبير في نوع الأحداث التي يؤولون على أنها مكربة وفي الطريقة التي يستجيبون فيها لكرب كهذا. فمثلاً التحدث في مناسبة عامة يمكن أن يكون مكرباً لبعض الناس وباعثاً على الاسترخاء بالنسبة لغيرهم.

٢-١٣- أعراض الكرب

هناك إشارات متعددة وأعراض يمكن لك أن تلاحظها لدى شعورك بالكرب. تقع تلك الإشارات والأعراض في أربعة فئات: الأحاسيس، الأفكار، السلوك ووظائف الجسم. عندما تكون تحت تأثير الكرب، فإنه من الممكن أن تواجه واحداً أو أكثر مما يلي:

١-٢-١٣- الأحاسيس

- الشعور بالقلق.
- الشعور بالفزع.
- الشعور بسرعة الغضب.
- الشعور بتقلب المزاج.

٢-٢-١٣- الأفكار

- احترام ذات متدني.
- خوف من الفشل.
- عدم القدرة على التركيز.
- الشعور بالخجل بسهولة.
- القلق حيال المستقبل.
- الانشغال المسبق بالأفكار/ المهام.
- النسيان.

٣-٢-١٣- السلوك

- الفأفأة وصعوبات نطقية أخرى.
- البكاء من دون سبب واضح.
- التصرف باندفاع.
- سهولة الإصابة بالروع.
- الضحك بصوت عالي ونبرة صوت عصبية.
- طحن الأسنان.
- زيادة استخدام الأدوية.
- أن تكون أكثر عرضة للحوادث.
- فقدان الشهية أو تناول الطعام بكثرة.

٤-٢-١٣- وظائف الجسم

- التعرق/ تعرق اليدين.
- زيادة معدل ضربات القلب.
- الرجفة.
- إشارات عصبية.

- جفاف في الحلق والفم.
- سهولة الإصابة بالتعب.
- كثرة التبول.
- مشاكل في النوم.
- إسهال/ إمساك/إقياء.
- مشاكل في المعدة.
- ألم في الرأس.
- توتر قبل العادة الشهرية.
- ألم في الرقبة أو أسفل الظهر.
- فقدان الشهية أو زيادة في تناول الطعام.
- زيادة قابلية التعرض للمرض.

٣-١٣- سبب الكرب

يمكن لكل من الأحداث الايجابية والسلبية في حياة الإنسان أن تكون مكربة. لكن، تغيرات الحياة الرئيسية هي أكبر المسببات للكرب لدى معظم الناس. إنها تضع حملاً

هائلاً على موارد التغلب على المشكلات.

٤-١٣- تغيرات الحياة الرئيسية التي يمكن أن تكون مكربة

- الحركة الجغرافية كالانتقال من بلد إلى آخر.
- دخول الجامعة.
- الانتقال إلى مدرسة جديدة.
- الزواج.
- الحمل.
- العمل الجديد.
- نوع حياة جديد.
- الطلاق.
- موت من نحب.
- الطرد من العمل.

٥-١٣ـ الحوادث البيئية التي يمكن أن تكون مكربة

- ضغط الوقت.
- المنافسة.
- المشاكل المادية.
- الضجيج.
- خيبات الأمل.

٦-١٣ـ كيف نقلل من الكرب

الكثير من الكروب يمكن تغييرها، إزالتها، أو الحد منها. نورد هنا بعض الأشياء التي يمكنك فعلها لإنقاص مستوى الكرب لديك:

- كن واعياً بردود أفعالك الخاصة تجاه الكرب.
- عزز تعابيرك الذاتية الإيجابية.
- ركز على صفاتك وإنجازاتك الجيدة.

- تجنب المنافسة غير الضرورية.

- طور سلوكاً حازماً.

- تعرف على حدودك واقبل بها. تذكر أن كل واحد فريد ومختلف.

- كون لنفسك هواية أو اثنتين. استرخ واستمتع بوقتك.

- مارس التمارين الرياضية بشكل منتظم.

- اتبع نظاماً غذائياً متوازناً كل يوم.

- تكلم مع أصدقاءك أو مع شخص ما تثق به حول ما يقلقك/ حول مشاكلك.

ـ تعلم أن تستفيد من وقتك بحكمة:

- قيم كيفية إنفاقك للوقت.

- خطط مسبقاً وتجنب التسويف والإهمال.

- اعمل مخطط زمني أسبوعي وحاول اتباعه.

- ضع أهدافاً واقعية.

- جهز أولويات.

- عندما تدرس للامتحان، ادرس لفترات قصيرة وأطل تدريجياً الوقت الذي تصرفه في الدراسة. خذ فترات استراحة قصيرة متكررة.

- تمرن على فنون الاسترخاء. مثلاً، في أي وقت تشعر فيه بالانقباض، تنفس ببطء داخلاً وخارجاً لعدة دقائق.



١٤ـ الخاتمة

تتضمن هذه الخاتمة خلاصة حول طريقة تطوير بعض أهم مهارات الطالب متضمنة إدارة الوقت والاستماع وكتابة دفتر المحاضرات وقراءة الكتب الدراسية والتحضير للامتحان وهي مذكورة على شكل نقاط مختصرة يسهل على الطالب الرجوع إليها باستمرار بعد أن يكون قد قرأ الكتاب واستوعب ما فيه :

١ـ١٤ـ إدارة الوقت

١. ابدأ بإدارة وقتك منذ بداية العام/الفصل الدراسي.

٢. نظم فصلك الدراسي عن طريق تعليم التواريخ الهامة التالية على تقويم كبير: تاريخ تقديم الوظائف /التقارير/حلقات البحث، الفحوص والاختبارات وغير ذلك من التواريخ الهامة.

٣. ضع بعض الأهداف لنفسك، مثل العلامات التي تطمح للحصول عليها في موادك وماذا تتوقع أن تتعلم من كل مادة. فكر بالوقت الذي يتطلبه تحقيق تلك الأهداف.

٤. قسّم المهام إلى أعمال أصغر تسهل إدارتها

(مثلاً: أسبوع ١= الخطوط الرئيسية لحلقة البحث، أسبوع ٢= البحث، أسبوع ٣ = المسودة الخشنة، أسبوع ٤ = الصيغة النهائية).

٥. اعمل خطة زمنية أسبوعية تبين فيها المحاضرات، المخابر، حلقات البحث، وقت الدراسة...

٦. ضع في خطتك وقتاً للتسلية/النشاطات الاجتماعية.

٧. قم بتنظيم لائحة تسجل فيها كل ما عليك القيام به عندما يكون لديك أعمال كثيرة في نفس اليوم.

٨. ضع أولويات. الأعمال الأكثر أهمية أولاً ثم الأقل أهمية وهكذا.

٩. كن مرناً.

١٠. واظب على ذلك.

٢ـ١٤ـ الاستماع وكتابة المحاضرات

١. واظب على حضور المحاضرات ـ لا بديل عن الحضور الشخصي.

٢. قم بقراءة موضوع المحاضرة ومراجعته قبل كل محاضرة.

٣. أصغ بفاعلية عن طريق استيعاب ما يقوله المحاضر.

٤. دقق المعلومات وقيّمها مع الكتب الدراسية ومع معلوماتك الخاصة.

٥. ركز.

٦. دوّن ملاحظاتك. ميز العناوين الرئيسية والفرعية. استخدم أشكال التعبير المختصرة، مستخدماً أسلوبك الخاص وكلماتك.

٧. استخدم الهامش أو ارسم هامشاً لتضع فيه المصطلحات الأساسية أو التساؤلات التي تطرحها.

٨. استخدم الأشكال حيثما أمكن، خاصة لتوضيح العلاقات.

٩. راجع محاضراتك قبل كل درس، وخطط لمراجعة أسبوعية للمكاملة بين المحاضرة والكتاب الدراسي.

١٠. اسأل الأستاذ ليوضح لك النقاط التي لم تتمكن من فهمها.

٣-١٤- قراءة الكتب الدراسية

١. قم بالقراءة المطلوبة على أساس منتظم. حافظ على خطة زمنية أسبوعية.

٢. راجع المادة لتحصل على النظرة العامة. لاحظ كيفية تنظيم الفصل.

٣. وجه عنايتك إلى أسلوب المؤلف والمسائل التي يركز عليها.

٤. استخدم سرعات قراءة مختلفة. ووجه العناية إلى مدى انتباهك.

٥. استخلص أسئلة وإجابتك عليها أثناء قراءتك للمادة.

٦. فكر بمنعكس المادة أثناء قراءتك. ما مدى قيمتها؟

٧. لخص ما قرأته. لاحظ النقاط الهامة. كاملها مع دفتر محاضراتك أو في هوامش الكتاب.

٨. خذ فترات استراحة. حدد ما تريد أن تقرأ واعمل على إنجازه

وخذ استراحات بين ذلك.

٩. خذ مكاناً هادئاً ومريحاً لتقرأ فيه. ربما لا يكون فراشك أنسب مكان لذلك.

١٠. راجع قراءاتك على أساس منتظم.

١١. راجع المادة أسبوعياً لتبقي المادة منتعشة في ذاكرتك.

٤-١٤- التحضير للامتحان

١. ادرس في موقع هادئ ومريح (لكن ليس مريح جداً) حيث التشويش والمقاطعة أقل ما يمكن.

٢. كن منظماً. اعمل خطة زمنية للدراسة عن طريق تقسيم ما عليك القيام به. تأكد من وجود كل المواد لديك.

٣. ادرس في حزم صغيرة من الوقت. كثير من الطلاب يرون مناسباً أن يدرسوا في حزم مدتها ساعتان يتخللها استراحة مدتها ١٥ دقيقة.

٤. حافظ على خطط زمنية طبيعية. تأكد من تناولك للطعام بشكل صحيح. خذ ما تحتاجه من النوم. وخصص وقتاً لتمارس فيه

التمارين الرياضية والاسترخاء.

٥. اجمع معلومات حول الامتحان من الأستاذ ومساعده (هل سيكون الامتحان على شكل اختيارات متعددة أم أجوبة قصيرة أم على شكل موضوع؟ ما هو عدد الأسئلة؟ ما هي المواضيع التي سيتم تغطيتها في الامتحان؟).

٦. توقع أسئلة الامتحان. قم بالتدرب على حل الأسئلة، بما في ذلك أسئلة السنوات السابقة. اعمل نماذج أسئلة وتدرب على حلها وفق معطيات الامتحان الزمنية.

٧. خلال الامتحان، اقرأ التعليمات والأسئلة بعناية. خصص وقتاً محدداً لكل سؤال. نظم إجابتك. حدد النقاط الرئيسية إذا كانت الأسئلة على شكل موضوع.

٨. استرخ. كن حذراً من تراكم التوتر. لا تنس أن تتنفس!

٩. تابع الأمر. قابل الأستاذ أو مساعده لتناقش معه الأخطاء التي وقعت فيها بحيث يمكنك تجنبها في المرة القادمة.

فهرس





دار آية
بيروت





دار المحبة
للطباعة والنشر والتوزيع

دمشق- ص.ب: ٣٠٧٩٦
دمشق- حلبوني تلفاكس: ٢٤٥٣٨٣٥
دمشق- ركن الدين تلفاكس: ٢٧٧٦٥٢٥